

LICウェルネスゾーンから簡単にできる筋トレをご紹介します!

第3回 おうちでトレーニング

5月からご紹介しておりますおうちトレーニング!第3回目は、上半身を鍛え免疫力アップ!

★ウイルスに負けないカラダづくり!

免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です。次の5つのポイントを実行してみましょう!!

①適度な運動 ②ぐっすり眠る ③栄養バランスを大切に ④湯船につかって温まる ⑤おもいきり笑う

詳しくは、LICウェルネスゾーンウェブサイトで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



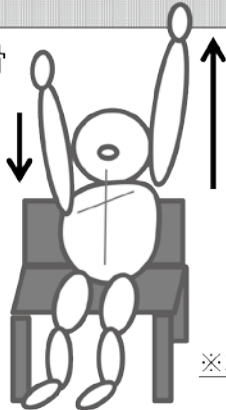
LICウェルネスゾーン
QRコード

準備運動

ひとつのポーズを30秒キープ。筋肉をじっくり伸ばしましょう!

運動の前後、または1日2回(朝/晩)行うと効果的

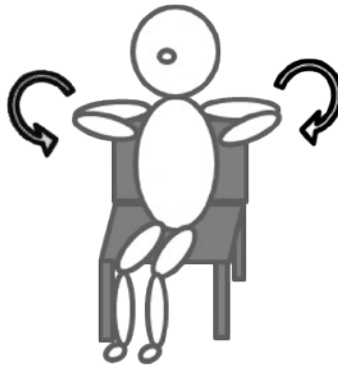
肩甲骨



※左右交互に行います

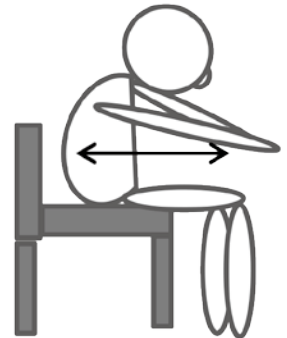
両手を上にまっすぐ伸ばす 片腕ずつ腕を上
に伸ばす 片方の肩甲骨は下げる

肩



両肩に手を置く ひじで円を描くように回す
前回り・後ろ回り、ゆっくりと5回ずつ動かす

背中



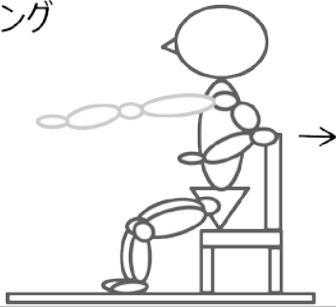
体の前で手を組んで、背中を丸めながら
手を前に出す

筋力トレーニング

筋肉を使ってエネルギーを消費しましょう! 週に3日以上が目標!!!

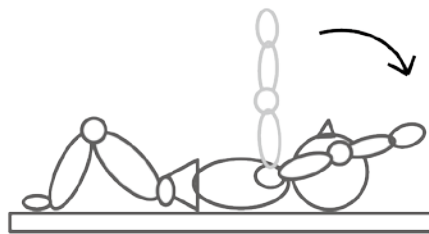
ゆっくり8秒、声を出してカウントしましょう。

ロウイング



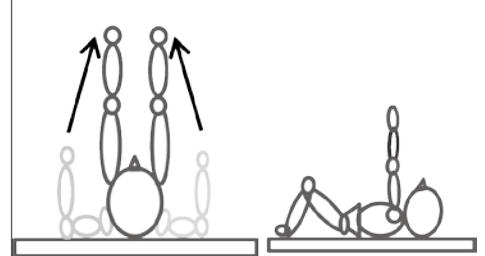
【効果:背中】10回×3セット
○イスに浅く座り、足を肩幅に開く
○手のひらを上にして両手を前に伸ばす
○ワキをしめながら、ひじをうしろに引く
○背中が丸まらないように胸を張りましょう

両腕のばし



【効果:肩回り】10回×3セット(左右)
○腰を床に押し付けるようにあお向けになる
○胸の上で腕を伸ばし、親指から頭方向へ
下ろす。肩や腕に痛みがない所で戻す
○腰がそらないようにお腹に力を入れる

ベンチプレス



【効果:胸】10回×3セット
○腰を床に押し付けるようにあお向けになる
○胸の上で腕を伸ばす
○肩甲骨を寄せるように腕を下ろす
○ひじと肩が横一直線になるようにおろす

監修:ミズノスポーツサービス株式会社



羽曳野市公式 YouTube チャンネルで
「第1回、第2回おうちでトレーニング」をより分かりやすく動画配信中!

■問合せ■

● LICウェルネスゾーン ☎ 072-958-0711 ● 地域包括支援課ウェルネス推進室 ☎ 072-947-3825 (直通)
市ウェブサイトにて掲載および LICウェルネスゾーンでも配布しております。