

## 上半身のストレッチ

# ぶら下がり

ス  
ストレッチ

重心を下げるイメージ

### 効果・効用

- 肩こり・腰痛予防
- 猫背予防
- 呼吸が楽になる
- 腕・肩の柔軟性向上

ゆっくり

20数える



応用編

足を地面から離すと  
手・腕・太腿・おなか  
の筋力アップ！！



- ① 軽く手を伸ばし、届くバーを握ります
- ② 両足は地面に着けたまま、しゃがみこむようにして、ゆっくりとひざを曲げます

腰や肩の痛みが強いつきは控えましょう

お近くの公園にある健康遊具は、仙台市ホームページをご覧ください。



下半身のストレッチ

# 踏み板ストレッチ

ス  
ストレッチ

## 効果・効用

- 足首、ひざ、股関節の柔軟性向上

- ① 握りを両手でつかみ、片足を踏み板にのせます
- ② 後ろの足はかかとを地面に着けたまま、身体を握りに引き寄せます

腰や背中や股関節に痛みがあるときは控えましょう



上の板にいくにつれて更に伸びが強くなります



ゆっくり  
20 数える



## おなかの筋力UP！

# 腹筋ベンチ

筋  
筋力トレーニング

## 効果・効用

- 腰痛予防
- おなかの筋力向上
- 姿勢づくり



ベンチから肩甲骨が少し離れる程度でOK

- ① つま先をパイプの下からひっかけ、ひざを曲げて仰向けになります
- ② 両手でひざを触るように「1・2・3・4」でゆっくりと体を起こします
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくり戻します
- ④ これで1回です。10回を目安に行いましょう

腰に痛みがあるときは控えましょう

フーと息を吐きながら体をおこす



まずはできる回数から行いましょう！