

「せいてつ病院オリジナルタオル体操」でストレッチ！

両手でタオルを
びんと張って
持ちましょう。



伸ばした姿勢を
保持したままで20秒キープ。
3セットずつ行いましょう。

ストレッチ1 肩・胸・脇腹

肘を伸ばしたまま、両手を上に。
タオルを頭の後ろに持っていきながら胸を張ります。

タオルを持ったまま、
両手を上げて体を左右に倒しましょう。



ストレッチ2 腰・股関節

足を組みましょう。

上に乗せた足が右足なら、右に体をねじりましょう。反対側の足も同じように。



ストレッチ3 お尻

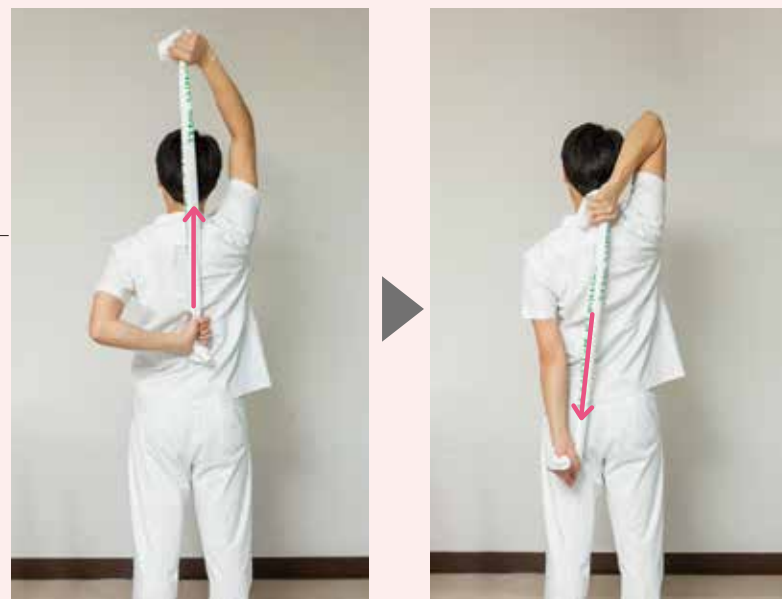
タオルを足裏にかけて、
そのまま上に
引き寄せます。



反対側の足も
同じように。

ストレッチ4 二の腕・肩

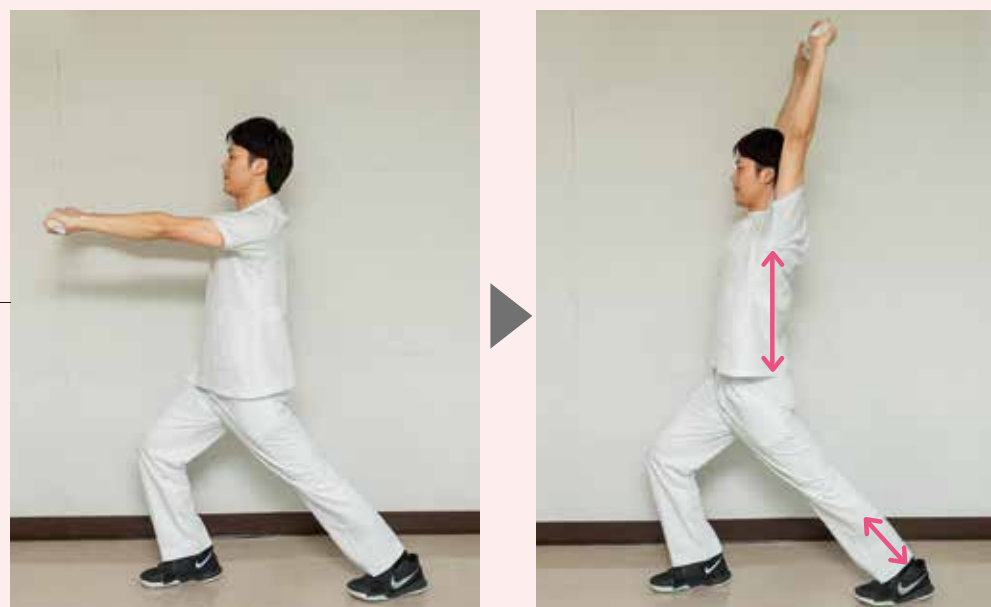
タオルを背中に回し、
左右どちらかの手を
上にして、
頭と腰の後ろで
つかみます。



背骨に沿うように、
タオルを上下に
動かしましょう。

ストレッチ5 胸・股関節・ アキレス腱

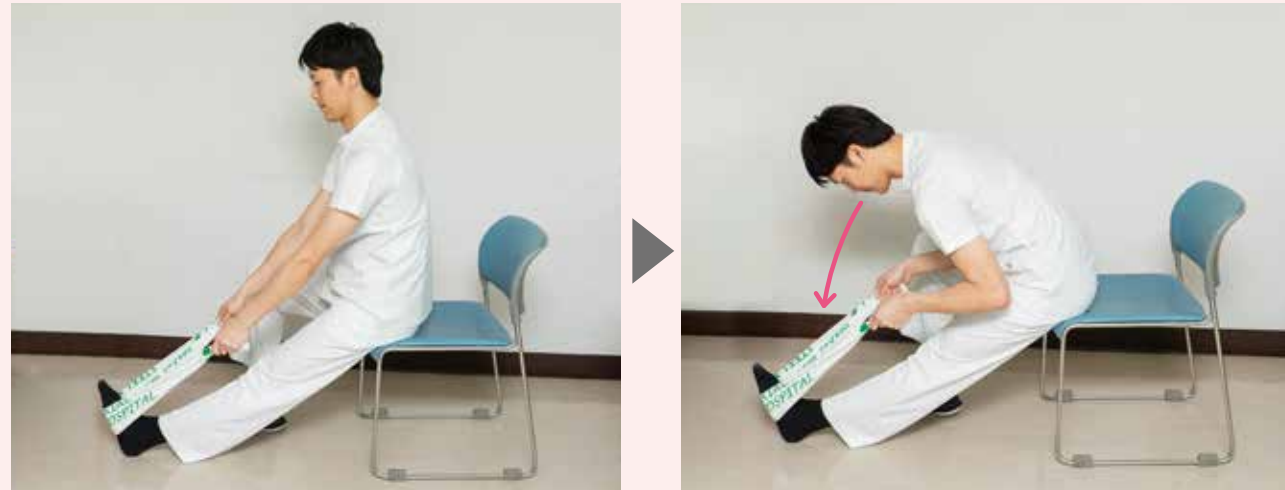
片足を大きく前に出し、
両手を上げ、
胸を張ります。



ストレッチ6 太ももの裏

タオルを足裏にかけます。

膝を伸ばしたままで、上半身を前方に倒します。



テレビを見る時間に活動量アップ！

テレビを見ながら足を持ち上げましょう。膝を伸ばしましょう。



コマーシャル中は足踏み

100~120歩/分が目安です。

椅子から立ち上がり、足を高く上げながら足踏みしましょう。



コマーシャル中はスクワット

1セットを8秒かけて、
10セットが目安です。

まっすぐ立ち、足を肩幅に広げ、手を組みます。 かかとを着けてゆっくり、まっすぐお尻を下ろします。



入浴中はストレッチで代謝アップ！

足の指・足首の
ストレッチをして
足をいたわりましょう。



足指のストレッチ



足首のストレッチ

