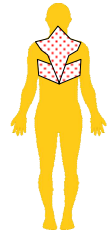


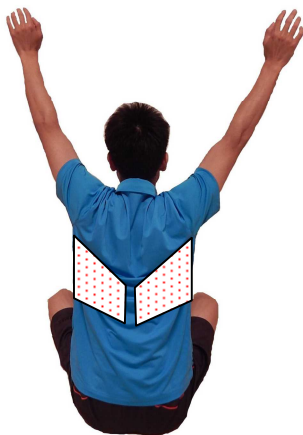
自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動は「ラットプルダウン」と「ローウィング」の2種類です。
この運動は、背中上部の筋肉を鍛える運動です。
背中の筋肉は、正しい姿勢を維持するために必要な筋肉です。
背中の筋肉を鍛えることで、猫背や肩こりの対策にもなります。



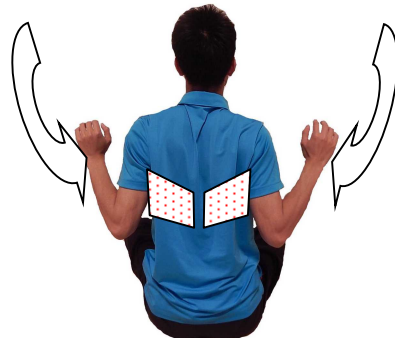
ラットプルダウン 目標：20回×3セット（できる範囲で）

①背筋をしっかりとのぼし、両手を上に上げます。
手幅は肩幅よりもやや広めに広げます。



②腕をゆっくりと頭のやや後ろを通るように下ろします。

このとき、肩甲骨を寄せながら肘をあばらに触れるくらいまでしっかり下げます。



注意！

腕の上げ下げにならないう、肩甲骨の下で筋肉を引くイメージ。

ローウィング 目標：20回×2セット（できる範囲で）

①足を腰幅に開き、膝を軽く曲げて上半身を前に傾けます。

このとき、腕は肩の真下でのばすようにし、背筋は伸ばします。

肩に不安のある方や初心者の方はペットボトルなど同じ動きを行いましょう。



②脇を開き、肘を先行させるイメージで肩甲骨を寄せながら引きまします。

腕の上げ下げにならないよう、肩甲骨の間を意識しましょう。



健康な体づくりのためには、運動、バランスの良い食事、休養が大切です。
運動前には準備運動を行い、動きやすい服装で運動しましょう。
体調が悪い時や筋肉痛の時は休むなど、無理せず自分のペースで行いましょう。
運動後は体を冷やさないうにし、しっかりと休養をとりましよう。

担当：生涯学習課 社会体育グループ