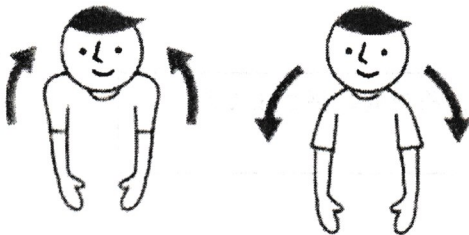


肩の自主トレーニング

〈運動をする際の注意点〉

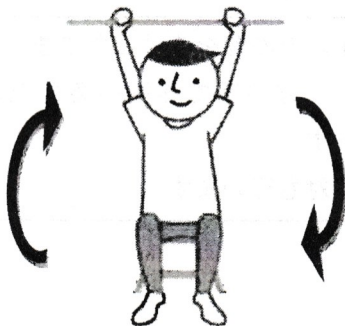
- ・棒体操の棒は杖や傘で代用しましょう（タオルでもよいです）
- ・それぞれの運動を 1日3回、20回ずつ行って下さい
- ・運動はゆっくりと行った方が効果的です
- ・呼吸を止めないように数を数えながら行って下さい
- ・無理せずできる範囲で行い、徐々に動かす範囲を広げて行ってください

1. 肩甲骨の上下体操



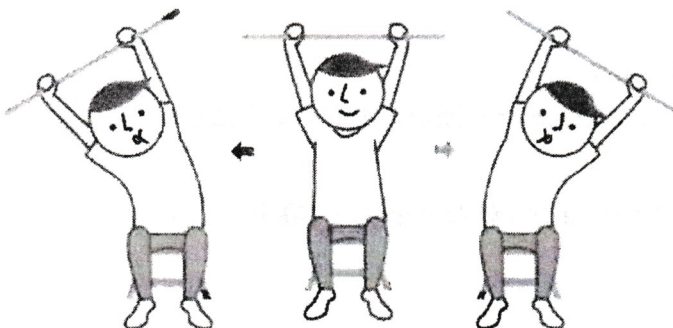
肩をすくめます
3秒止めます
ストンと力を抜いてリラックス
します

2. 棒を前で上に挙げる体操



棒を握り膝から頭の上まであげます
ゆっくり膝までおろします

3. 棒を頭の上で左右に倒す体操



頭の上に棒をあげます
左右へ腕を倒します
体は倒さないように気を付け
ましょう