

タオル体操 立位バージョン

タオル体操は、主に肩や胸周りの柔軟性を高めることができるので「肩こり」や「猫背」などの予防として効果が期待できます。ゆっくりとした動きに呼吸を合わせて、無理なく運動をしましょう。

基本姿勢



悪い姿勢



※肩の痛みがある方は、タオルが顔の前にくるように、肘を曲げてよいです。



肩回りの運動

- ①腕を伸ばし頭の上にあげる。タオルを頭の後ろにくるように肘を曲げる。(10回)



体側を伸ばす運動

- ②腕を上げ、ゆっくり体を左右に傾ける。(10回)



背骨をねじる運動

- ③腕を伸ばし、胸の前でタオルを持ち、ゆっくり体を左右にねじる。(10回)

基本姿勢



※肩の痛みがある方は、タオルが顔の前にくるように、肘を曲げてよいです。

肩回りの運動

- ①腕を伸ばし頭の上にあげる。タオルを頭の後ろにくるように肘を曲げる。
(10回)



体側を伸ばす運動

- ②腕を上げ、ゆっくり体を左右に傾ける。(10回)



背骨をねじる運動

- ③腕を伸ばし、胸の前でタオルを持ち、ゆっくり体を左右にねじる。(10回)

