

STEP1

ひじ曲げ

使う部位:腕(力こぶ)

- ① ペットボトルを握り、手の平を前に向けます
- ② ひじを固定したまま、ひじの曲げ伸ばしを行います
- ③ 繰り返し行いましょう(目安10~15回)



STEP2

ひじ伸ばし

使う部位:二の腕

- ① 少し前かがみになり、脇を絞めてひじを曲げます
- ② ひじを固定したまま後方に伸ばします
- ③ 繰り返し行いましょう(目安10~15回)

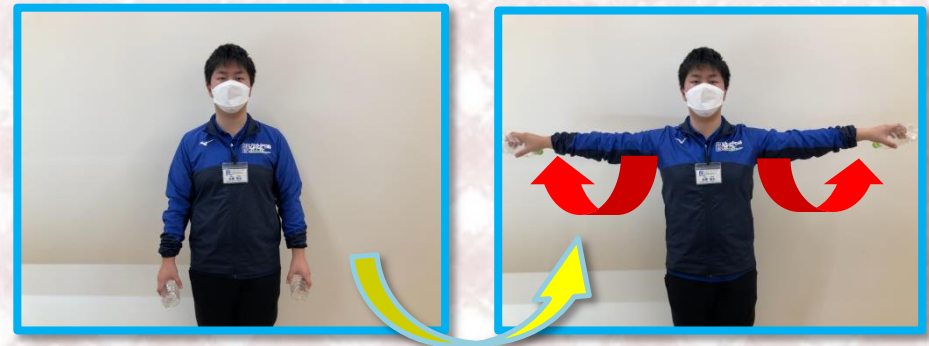


STEP3

うでの横上げ

使う部位:肩

- ① 姿勢を正して立ちます
- ② 肩の高さまでゆっくり横に上げます
- ③ 繰り返し行いましょう(目安10~15回)



身体と相談して楽しみながら行いましょう!

- ・呼吸を止めずに行ってください
- ・痛みや違和感がある場合は中止してください
- ・無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう

健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日