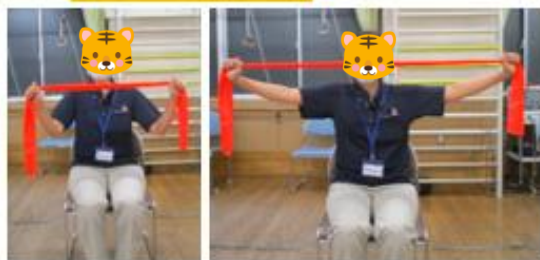


8つのセラバンド運動の紹介

肩から腕の運動



身体前方、肩幅でバンドを両手でつかみ、ゆっくりと横に開く。10回実施

肩から背中への運動



身体後方、肩の後ろでバンドを両手でつかみ、ゆっくりと横に開く。10回実施

肩から腕の運動



身体前方、片方の手は脇の下で固定して、バンドを逆の斜め上に伸ばす。10回実施。

手を突き出す運動



身体後方、背中にバンドを回して脇をしめ、肘を曲げた状態から前へ突き出す。10回実施

肘を曲げる運動



膝の裏にバンドを通す。肘を軽く曲げ、手のひらを上にして握り、肘を曲げて手を持ち上げる。10回実施

足を左右に開く運動



バンドを腿に巻き、両端を握ったまま腿の上に置く。片足を固定して逆の足を外側に広げる。10回実施

腿を上げる運動



バンドを腿に巻き、両端を握ったまま腿の上に置く。片足を固定して動かさず逆の足を上げる。10回実施

腿を前に伸ばす運動



片足の足底にバンドを掛け、バンドの両端を腹部あたりで握る。膝を曲げてから足を前に伸ばす。10回実施