



# ふじみん REPORT

2020 vol.08

## イイトレ

イスに座った状態でもいろいろなトレーニングやストレッチがあります。車イスではなく、左右に回るタイプのイスでも出来るので、ぜひやってみてください。



## 車イスイング

### 脇腹・腰周り

固定された手すりやテーブルを持ち、できるだけ顔は正面に向けたまま車いすを左右に回旋させます。腕の力に頼りすぎないように脇腹を意識して回しましょう。

車イスではなく、左右に回るタイプのイスでも出来ます。

## リバース プッシュアップ

両手で体の真横の手すりを掴みます。お尻を浮かせるように肘を伸ばしゆっくり下ろします。



## 二の腕



## 猫背予防の ストレッチ

### 胸

壁の出来るだけ高い位置に両手をつけて、胸を下に沈み込ませるように上半身を倒します。