

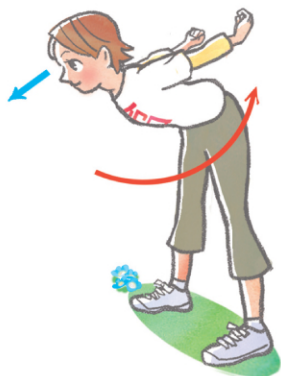
⑩体を倒す運動

チャレンジ ラジオ体操 第二

ラジオ体操第二の10番目の運動です。「背筋を鍛えることを意識して行うことがポイント。加齢とともに弱くなる背筋の強化になり、良い姿勢を保つことができます」

体を前に倒すときは、胸を張り、背中を緊張させて行います。腕の振りに合わせて上半身を上下に弾ませると、背中の筋肉を引き締めることができます。曲に合わせて、リズムカルに行きましょう。

体を前に倒す姿勢は、深く倒すと負荷が大きくなります。胸を張ったままで倒せる範囲で、無理なく行いましょう。



及川謙治さん' S ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連
盟1級ラジオ体操指導士

体を前に倒したとき、視線を斜め前2分先に向けると、背中が丸くなることを防ぐことができます。筋力の保持増進にチャレンジです。