

# 懸垂台使用法

## ぶらさがり



手すりをしっかりと握り、  
ゆっくりと足をあげていく。

※呼吸は止めない。  
※肘・肩が痛い方は無理を  
しない。

## 体側のストレッチ



身体を横に向けて手すりを  
しっかりと握り、身体の側  
面を伸ばしていく。

※呼吸は止めない。  
※肩が痛い方は無理を  
しない。

## ヒップアップ(ももの裏、お尻)



手すりをしっかりと握りな  
がら姿勢を正して立つ。

※腰が痛い方は無理を  
しない。

## 肩のストレッチ



手すりをしっかりと握りお  
尻を後ろに引きながら上  
半身をゆっくりとさげていく。

※肘・肩が痛い方は無理  
をしない。

## 背中ストレッチ



手すりの横部分をしっか  
りと握る。

※肩、腰が痛い方は無理  
をしない。



ゆっくりと片方の足を後  
ろにあげていく。

※勢いはつけない。  
※足を無理してあげない。

## 胸のストレッチ



手すりをしっかりと握り、  
胸を開いていく。

※呼吸は止めない。  
※肩の痛い方は無理を  
しない。



ゆっくり息を吐きながら  
おへそを覗き込むよう  
に背中を丸めていく。

※勢いを付けず、ゆ  
っくりと行う。  
※呼吸は大きな呼吸  
を繰り返す。



はじめの体勢に戻るよう  
にゆっくりと足を戻してい  
く。

※呼吸を止めない。  
※勢いを付けず、ゆっ  
くりと行う。