

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ま
かりと握る。

※肩、腰が痛い方は無理
をしない。

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。

※勢いをつけず、ゆ
っくりと行う。
※呼吸は大きな呼吸
を繰り返す。



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。



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。
※勢いをつけず、ゆっ
くりと行う。