

# 鉄棒使用法 ①

## けあがり(腕の強化)



鉄棒の上にあがる。  
※肩の痛い方は無理をしない。  
※肘は伸ばしきらない。

## 太ももの裏のストレッチ



鉄棒をしっかりと握り、片方の足を前に出す。もう片方の膝を曲げながらお尻を後ろに預けていく。  
※腰、足が痛い方は無理をしない。  
※呼吸はとめない。

## サイドレッグレイズ(お尻引締め)



鉄棒をしっかりと握り姿勢を正して立つ。  
※腰・股関節が痛い方は無理をしない。

## 胸のストレッチ



鉄棒をしっかりと握り、胸を大きく開いていく。  
※肩が痛い方は無理をしない。  
※呼吸は止めない。

## 背中中のストレッチ



鉄棒をしっかりと握りながらおへそを覗き込むように背中を丸めていく。  
※肩、腰が痛い方は無理をしない。



ゆっくりと足を横にあげていく。  
※無理にあげない。  
※呼吸は止めない。  
※勢いをつけずゆっくりと行う。

## 太ももの前のストレッチ



鉄棒をしっかりと握り、片方のつま先を持つ。  
※膝が痛いかたは無理をしない。  
※呼吸は止めない。



## 手をクロスさせる



※鉄棒の持ち方によって伸び方や伸びる場所が少し変わってくるので余裕があればトライ。



あげた足の軌道を辿るようにしながら足をゆっくりと戻す。  
※呼吸は止めない。

# 鉄棒使用方法②

## 脚力強化(もも上げ)



鉄棒を握りながら姿勢を正して立つ。

※腰・膝が痛い方は無理をしない。



片足を股関節からあげていく。

※勢いをつけずにゆっくりと行う。



あげた足をゆっくりとさげていく。

## 背中・腕の強化(斜め懸垂)



鉄棒をしっかりと握り姿勢を正して斜めにぶら下がる。

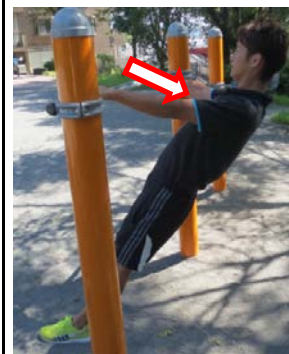
※肩、肘が痛い方は無理をしない。

※背中反らない。  
※肘は伸ばしきらない。



お腹と背中に力を入れて姿勢を保ったままゆっくりと胸を鉄棒に近づけていく。

※反動を使わない。  
※呼吸を止めない。



胸が鉄棒に近づいたらゆっくりともとの姿勢に戻していく。

※肘は伸ばしきらない。

## 胸・腕の強化(腕立てふせ)



鉄棒をしっかりと握り、上体を少し前に倒して手棒に軽く寄り掛かるようなイメージで立つ。

※肘、肩が痛い方は無理をしない。



お腹に力を入れて姿勢を保ったままゆっくりと肘を折り曲げ、上体を前に倒していく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。  
※呼吸をとめない。



鉄棒に胸が近づいたらゆっくりと元の姿勢に戻すよう、肘を伸ばしていく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。

# 鉄棒使用方法③

## 下半身強化(スクワット)



鉄棒をしっかりと握りながら姿勢を正して立つ。

※腰、膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくりとさげていく。

※座る動作はゆっくりと行う。  
※手すりをしっかりと握りながら行う。  
※呼吸は止めない。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ちあがっていく。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

## 下半身強化(ランジ)



鉄棒を握りながら姿勢を正して鉄棒の横に立つ。

※膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくりと下にさげていく。

※座る動作はゆっくりと行う。  
※呼吸は止めない。  
※つま先より膝が前にでない。  
※膝とつま先は同じ方向。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ちあがっていく。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。  
※無理に深くさげない。

## ふくらはぎ強化



鉄棒をしっかりと握りながら姿勢を正して立ち、かかとを高くあげていく。

※足首が痛い方は無理をしない。



上下に繰り返し行う。