




自宅でトレーニング

~ラクラク編~

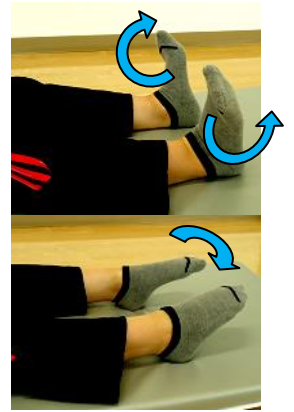
ポイント

- ◎ 自分の体の柔らかさや筋力に合わせて、無理なくやりましょう
- ◎ 呼吸をしながらゆっくり動かしましょう
- ◎ 回数は5回くらいから、無理なく徐々に増やしましょう(10回が目安です)
- ◎ 使っている部分  を意識しながら動かすと効果的です

足首回し

つまずき予防・血行促進

- 大きくゆっくり足首を回しましょう
- 内回し・外回し両方やりましょう



腰ひねり

腰痛予防

- 両膝を立ててそろえ、左右に倒しましょう
- 両肩が浮かないようにゆっくり行いましょう



脚の上げ下ろし

階段の上り下りに役立つ

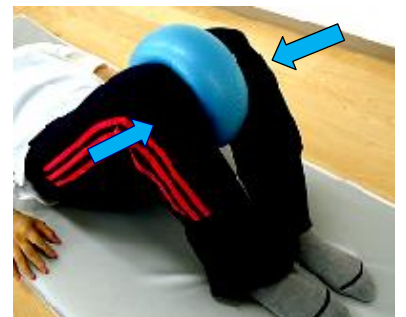
- 上げる方の足のつま先は天井に向けましょう
- 上げる高さは、反対の膝ぐらいまでにしましょう
- 下した時足を床に着けずに行うと強度アップです



ひざはさみ

ひざの保護・内ももの筋肉強化

- 膝と膝を近づけてももの内側に力を入れる感じです(まずは3秒つぶして緩めましょう)
- クッションやバスタオルで代用してもOKです



おへそのぞき

腹筋の強化・腰痛予防

- 必ずひざを曲げ、膝の頭を見るようにします
- 首に力を入れないようにしましょう



ヒップアップ

ヒップ UP・背筋の強化

- お尻を上げた時、ギュッと締まる感じですよ
- 腰が反りすぎないように肩から膝までを一直線にします



肩回し

肩こり予防

- 軽く肘をまげて行いましょう
- 前回し、後ろ回し両方おこないます



もも裏のばし

膝痛・腰痛予防

- ひざ裏を抱えて胸の方に引き寄せましょう
- 反対の膝は必ず立てて行いましょう
- 足の裏を天井に向けるとさらに伸びます



両膝かかえ

背中・腰のリラックス

- 左右に気持ち良く揺れながら行ってもOKです
- 肩の力は抜きましょう



※ 運動中に 痛みや違和感を感じたら運動を中止 しましょう