

自宅でできる簡単トレーニング

筋力は使えば増え、使わなければ衰えます。毎日の生活に運動を取り入れてみましょう。



1 ストレッチング

○肩の上げ下げ



- ①首をすくめるように、肩を持ち上げます。
- ②「脱力!」して元の位置に戻します。

○肩甲骨周囲をほぐす



- ①顔の前で、手掌は顔向き!
- ②「脱力!」して手掌は後方に!

○脚の後ろをのばす



- ①膝を伸ばしてつま先は天井に向けて!
- ②無理せず徐々に倒す! 視線は斜め上に!

ポイント

反動をつけない 呼吸を止めない 10回を目安に取り組みましょう

2 筋力トレーニング

○背中(肘の後ろ引き)



- ①胸の前で、手掌は向かい合せ!
- ②肘を出来るだけ後方に! 手掌は下向き!

○おなか(上体おこし)



- ①膝を立てて、仰向けに寝転がる。
- ②息を吐きながら、おへそを見るように、ゆっくり上体を起こす。(上体は、肩が床から離れるくらい起こす)
- ③ゆっくり上体を元に戻す。

○太もも(片足上げ)



- ①膝を立てて座り、両手を後ろにつく(指先が自分の方向を向くように)
- ②片方の足を伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくりと脚を持ち上げる(10cmくらい)
- ③脚を伸ばしたままゆっくりと元に戻す。