

▶ 筋力体操①

準備が整ったら、筋肉を鍛えていきましょう!

バランス能力をつけるトレーニング「片脚立ち」



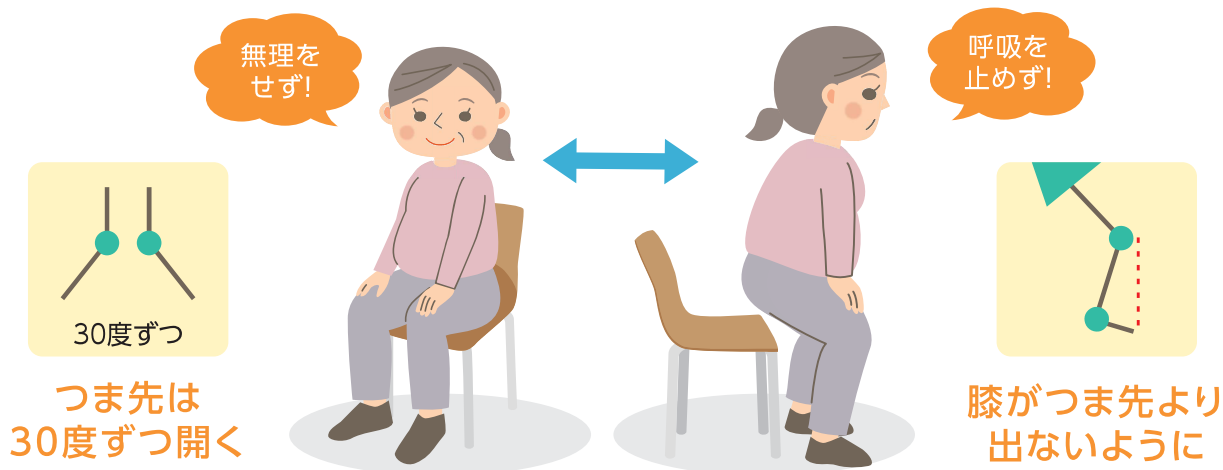
バランス能力をつける トレーニング、「片脚立ち」

床につかない程度に、片足を上げます。

- 転倒しないように、必ず掴まるものがある場所で片脚立ちを行いましょう。
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は十分注意して机に両手や片手をついて行います。

※ 指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。

下肢筋力をつけるトレーニング「スクワット」



【動きの説明】

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- ② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように体を沈めます。

動作中には息を止めないでください。

膝に負担がかかりすぎないように、ゆっくりと、90度以上曲げないようにしましょう。

▶ 筋力体操②

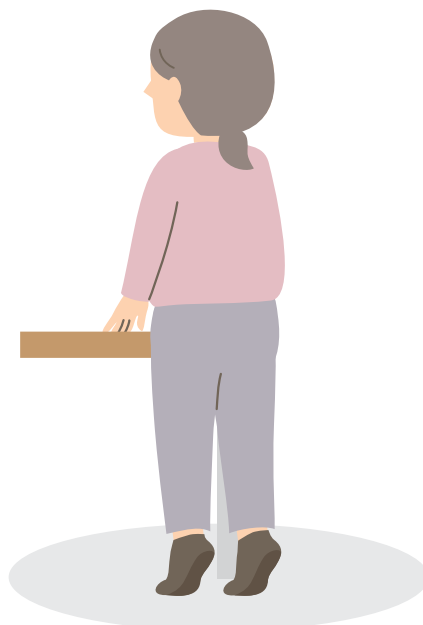
立ちながら、カラダをほぐして筋力体操!

自宅でできる!ながら体操①

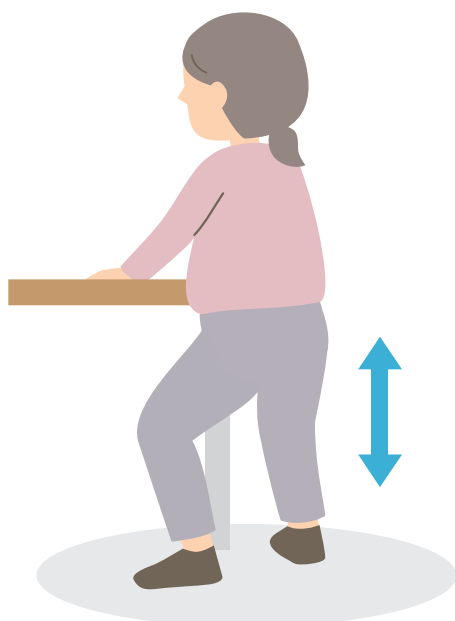
ふくらはぎ伸ばし



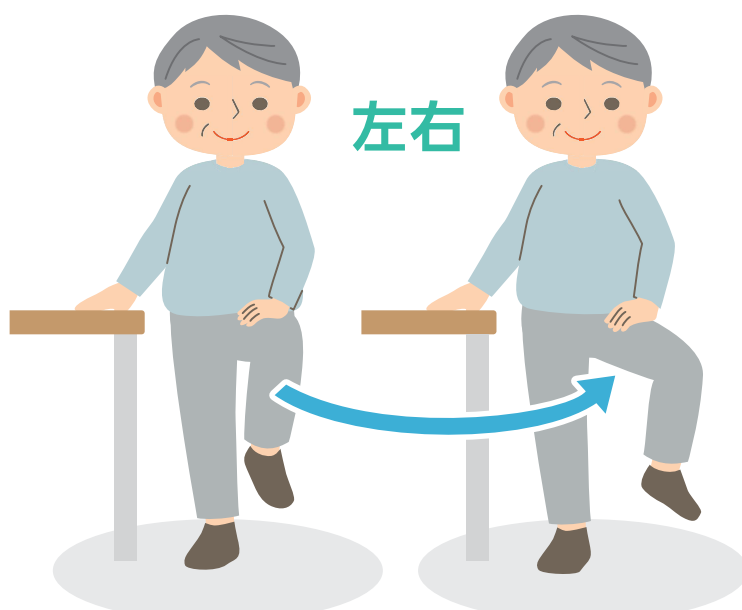
かかと上げ



ハーフスクワット



股関節ほぐし

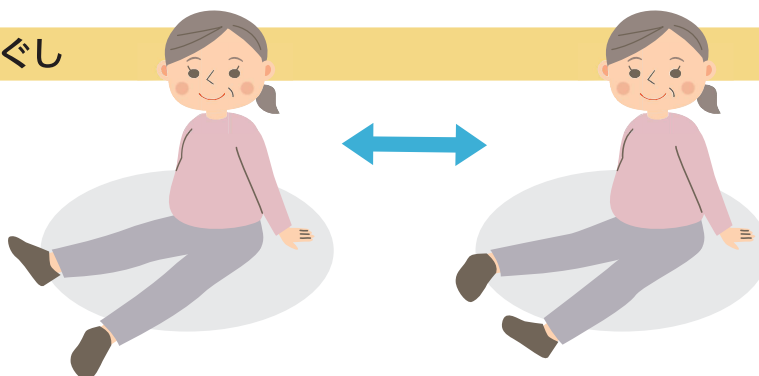


▶ 筋力体操③

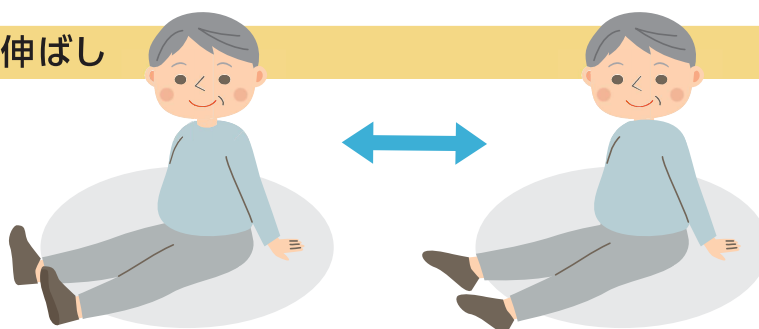
座りながら、カラダをほぐして筋力体操!

自宅でできる!ながら体操②

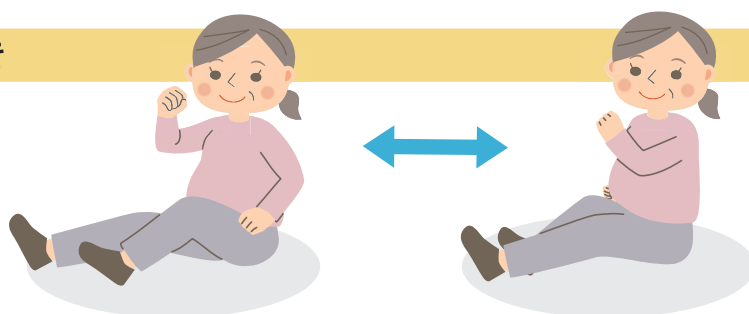
股関節のほぐし



足首の曲げ伸ばし



おしり歩き



内もも伸ばし

無理を
せず!