

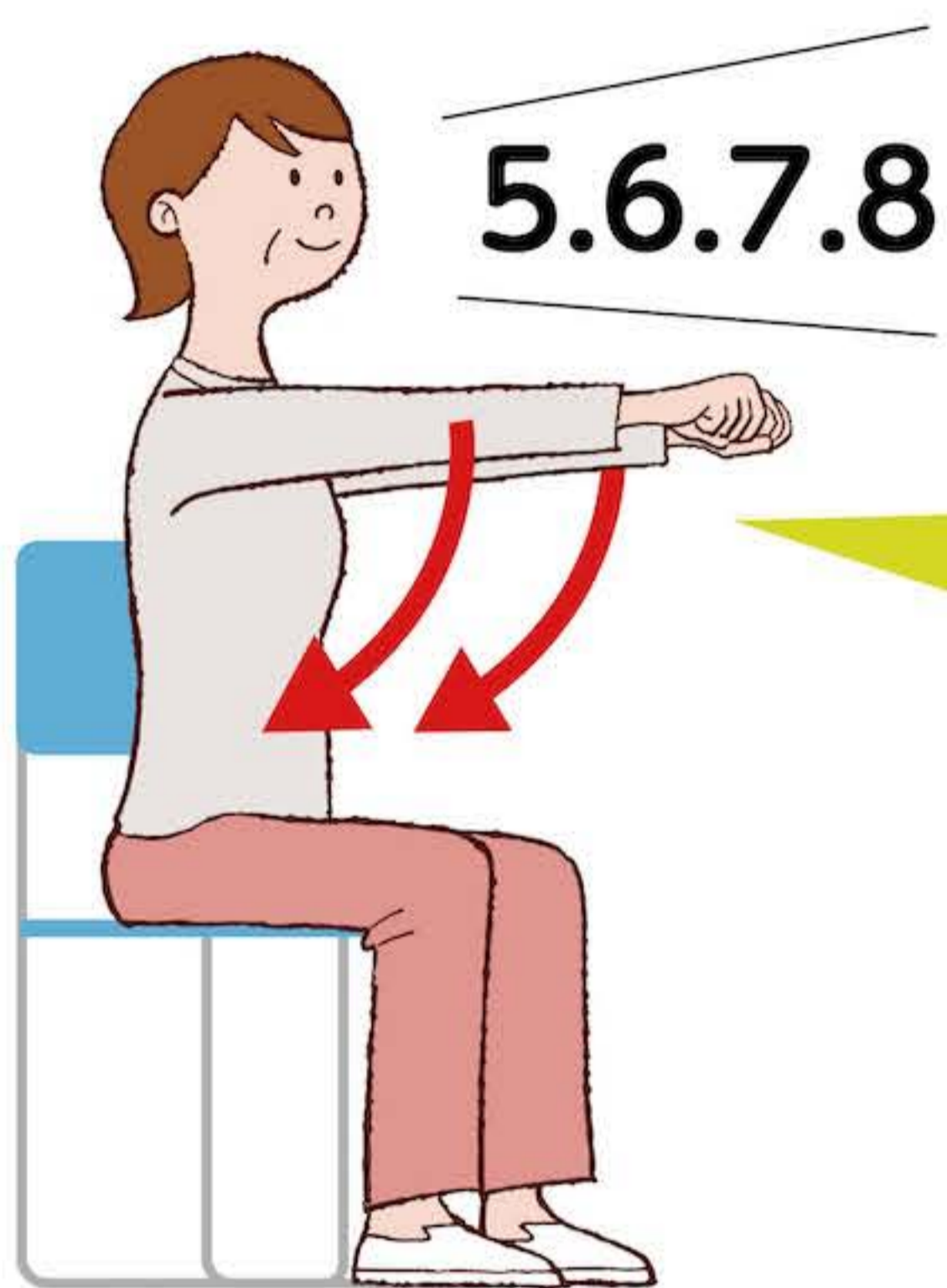
※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

筋力運動① 「腕を前に上げる運動」

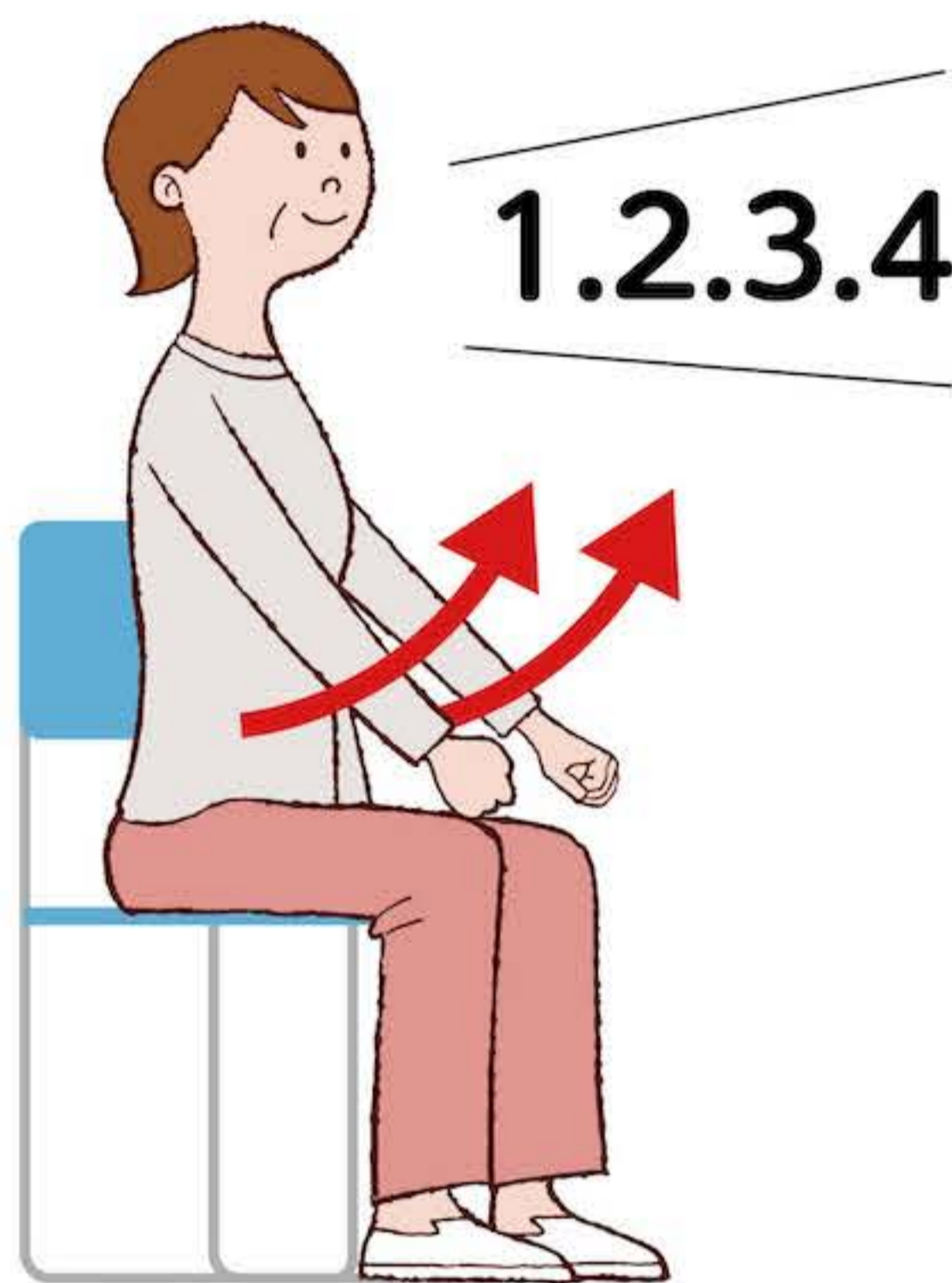
効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

POINT

腕を肩の高さよりも上に上げすぎないよう、うにしましょう!



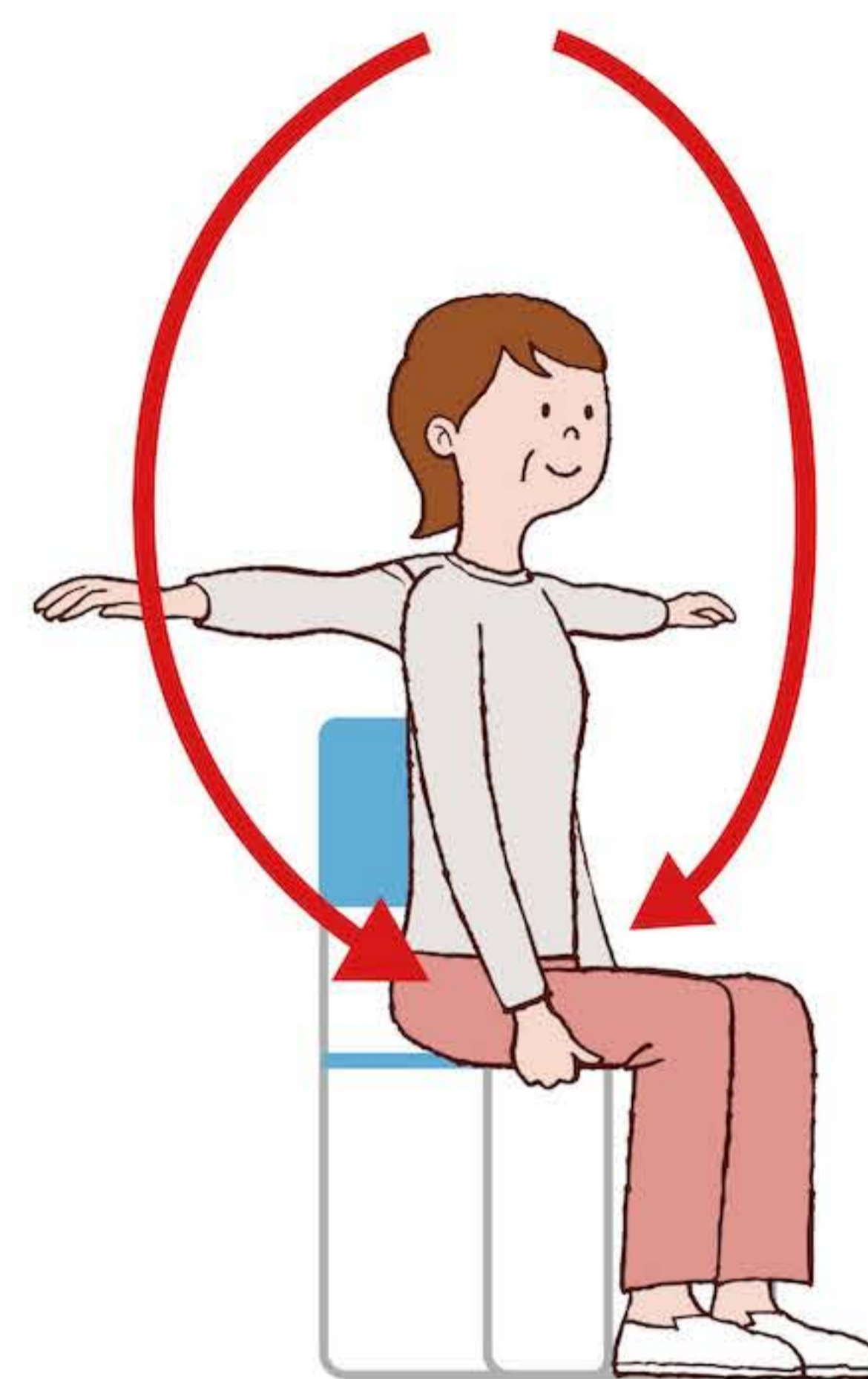
② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします



① 膝の上からゆっくりと腕を上げます

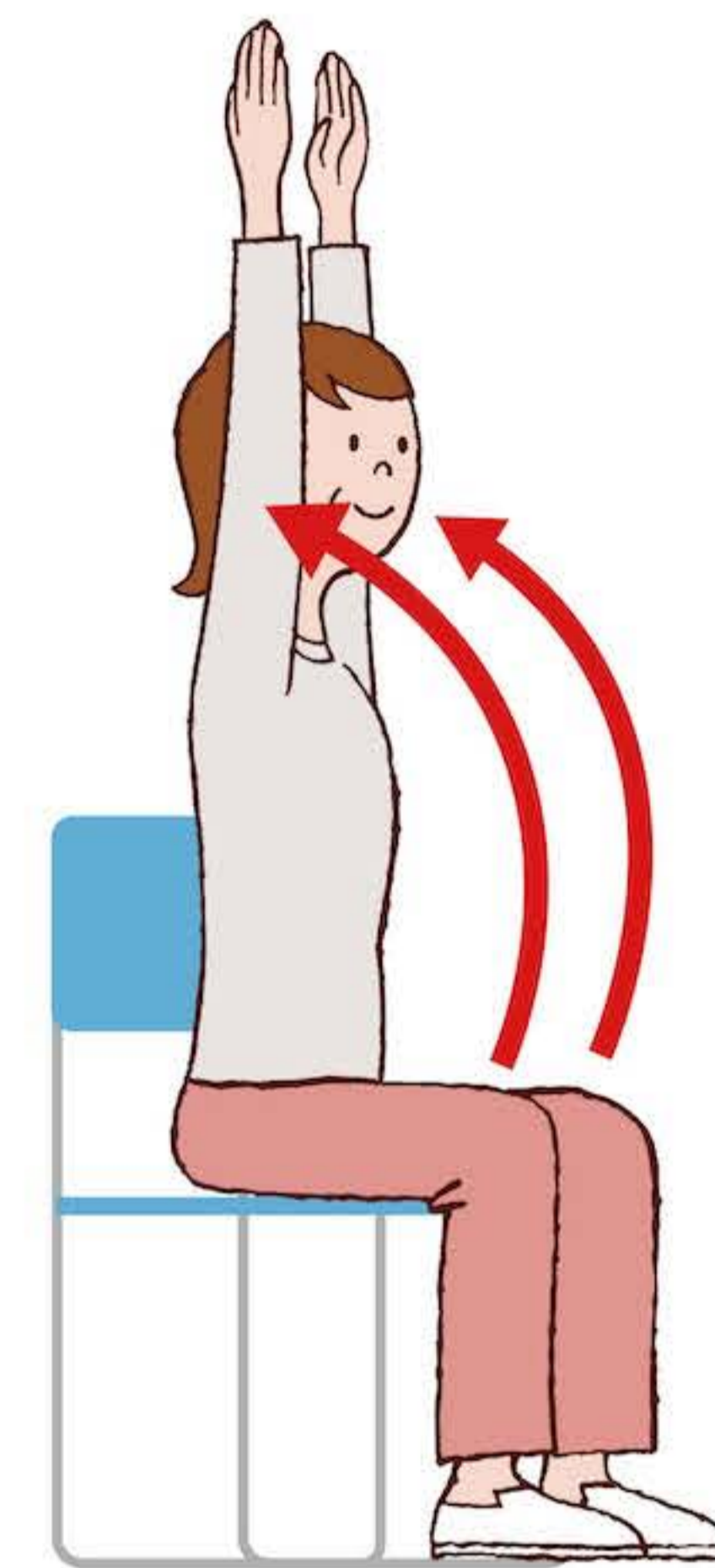
準備体操 「深呼吸」

5.6.7.8



① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

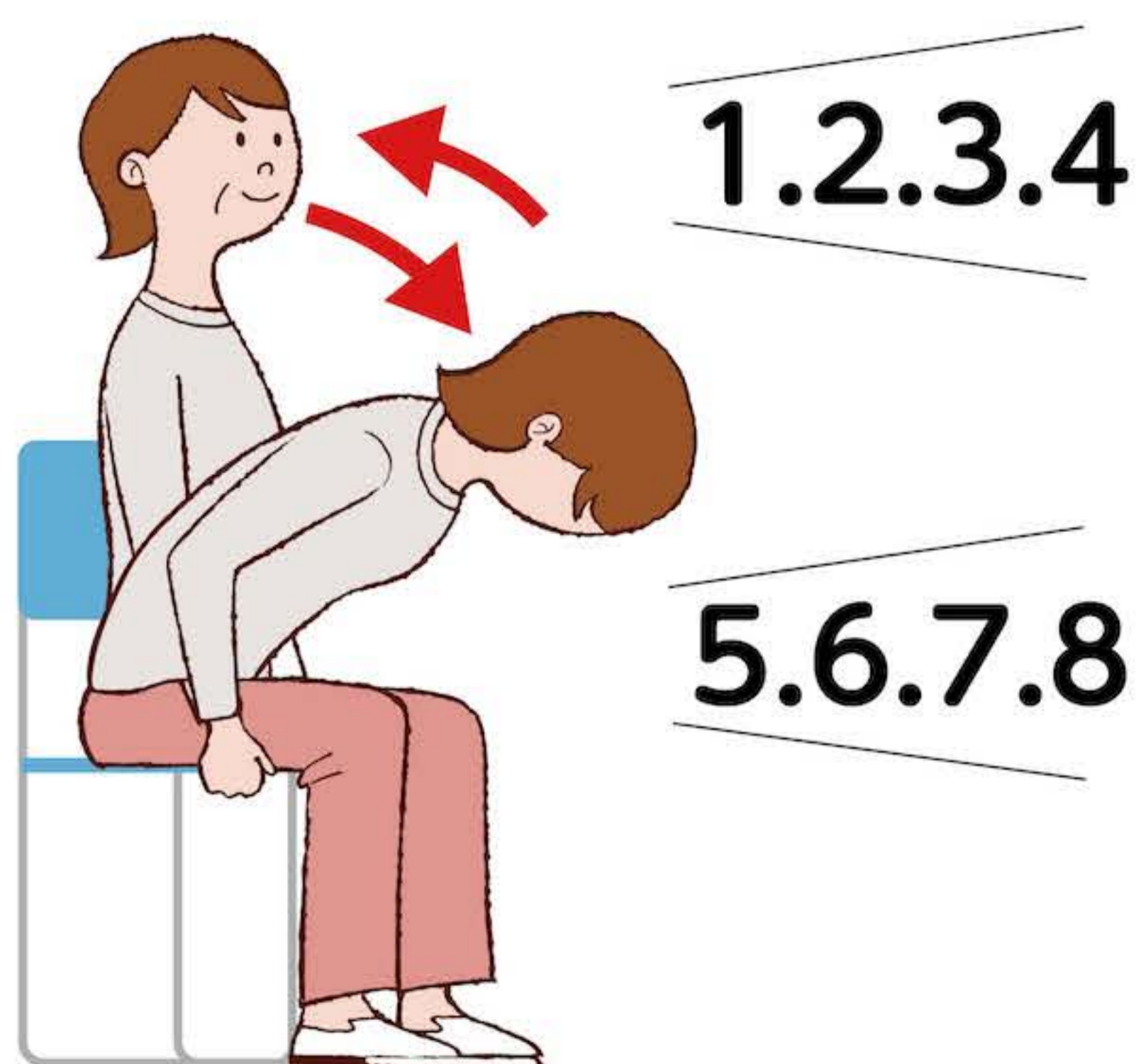
1.2.3.4



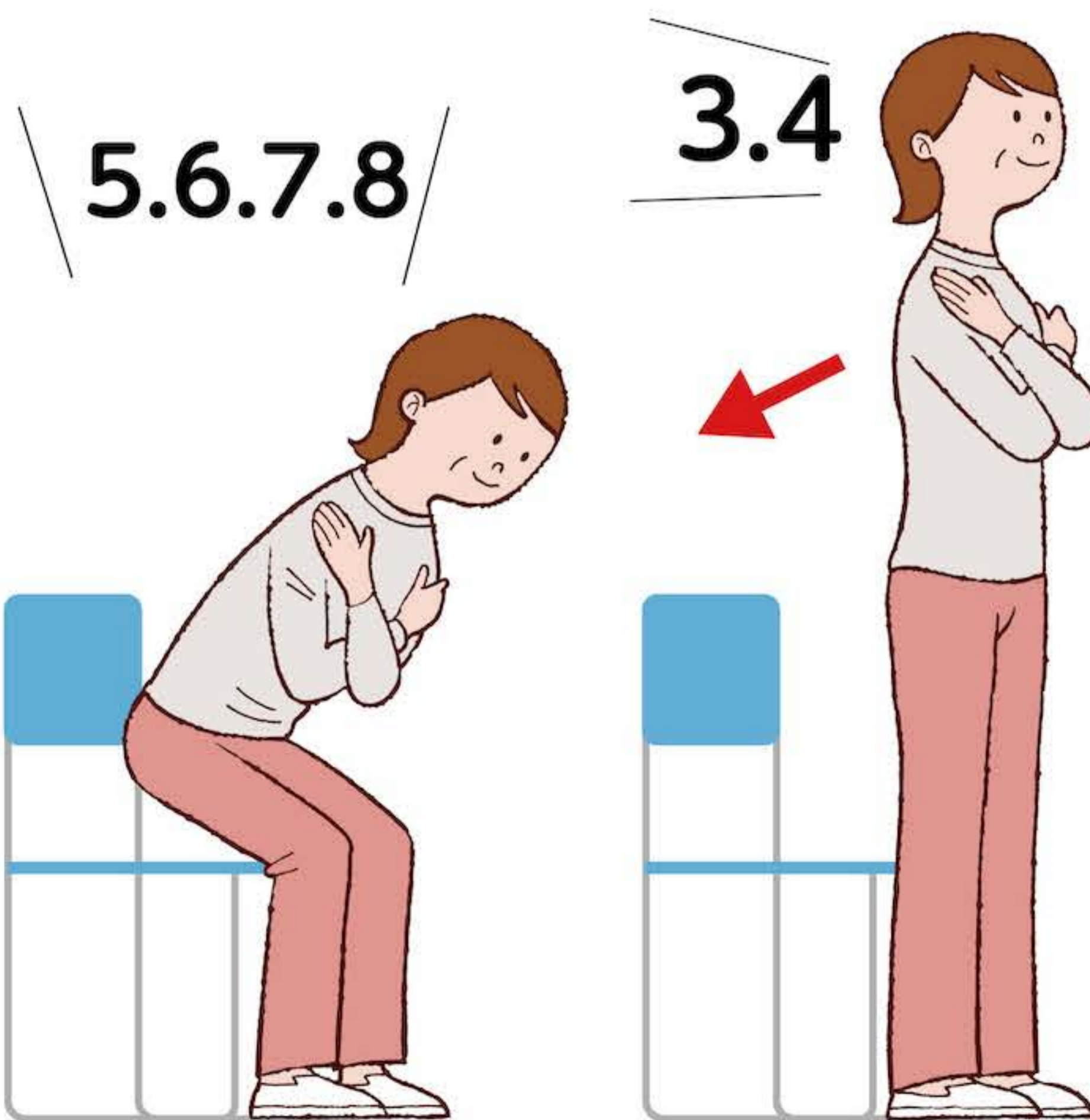
筋力運動② 「椅子からの立ち上がり運動」

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。

〈座って行う場合〉



足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します



③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります



② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます



① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます