

コロナに負けない！



自宅で

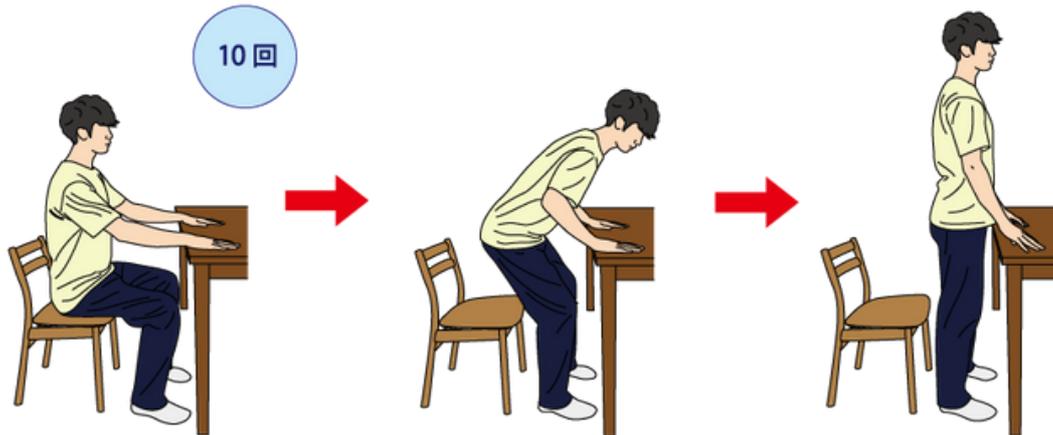
トレーニング

メニュー

お尻

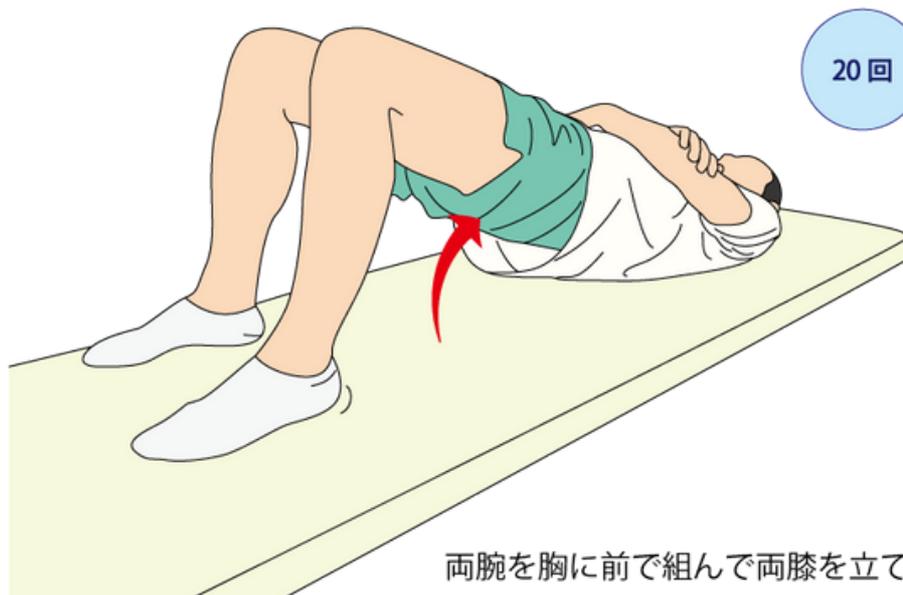
- ※運動は体調に合わせて無理なく行いましょう
- ※痛み等異変があれば中止しましょう

椅子からの立ち上がり運動



- ・前のテーブルに両手をついて、体を前に倒しながらゆっくり立ちます
- ・立った時は出来るだけ背の高い状態になります
- ・座っていく時も、両手を前について体を前に倒しながらゆっくり座って行きます

両脚ブリッジ



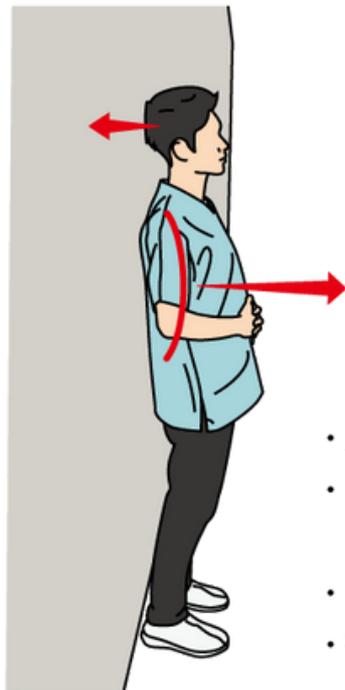
両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
息を止めずにお尻を持ち上げます

背中

ヘッドブリッジ

※運動は体調に合わせて無理なく行いましょう

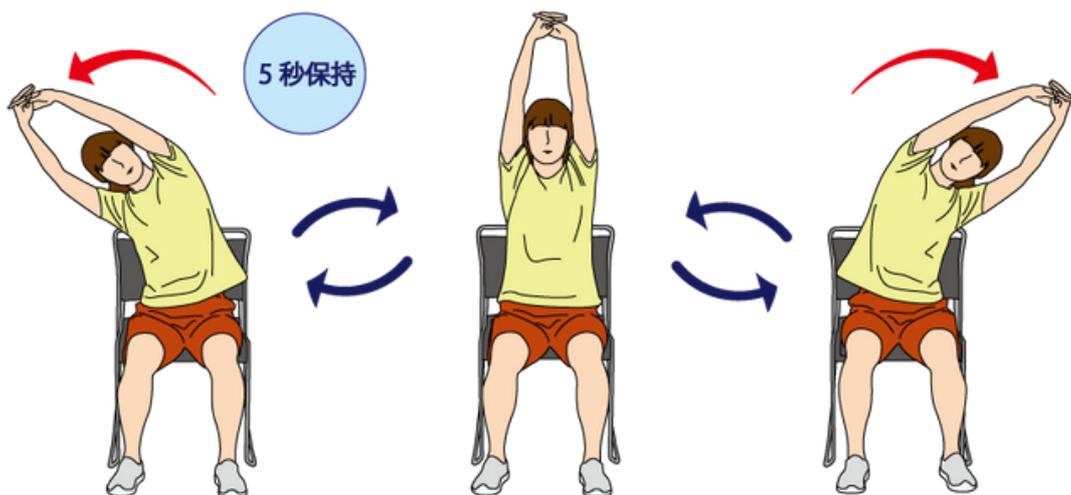
※痛み等異変があれば中止しましょう



5秒キープ
5回

- 壁に背中を付けて立ちます
- 手をお腹の上に置いて、後頭部を壁に押し付けます
- ゆっくりと胸（みぞおちの裏）を浮かせます
- 顎は上がらない様に

体幹側屈体操



- 両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- 顔が下がらないように

足腰

- ※運動は体調に合わせて無理なく行いましょう
- ※痛み等異変があれば中止しましょう

段差昇降トレーニング

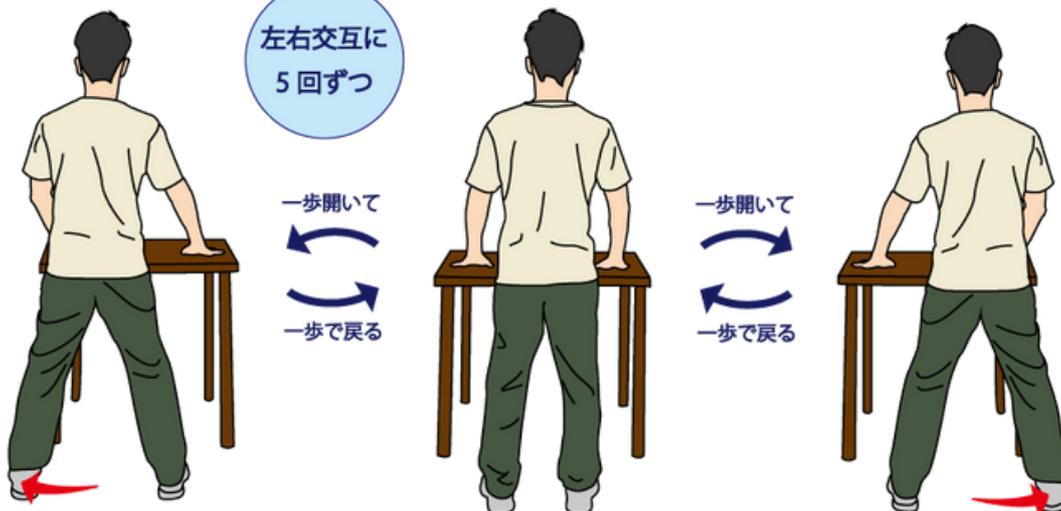
上り降り
10往復



- ・10~20 cmの段差
- ・一歩ずつ上って段の上に立ちます
- ・一歩ずつ下って段の下に立ちます
- ・リズムよくゆっくりと繰り返します

足の開き閉じバランス練習

左右交互に
5回ずつ



- ・足を左右交互に開いては閉じます
- ・視線は前で、前かがみにならないように