

♪おうちでフィットネス♪

Part 3 体幹の運動編

☆ストレッチ☆

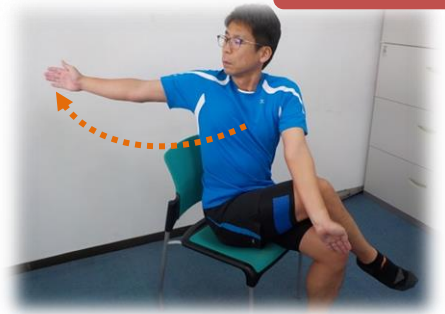
腰・胸周り



◎左右20秒

- ・足をそろえて椅子に座る
- ・片方の手を広げる
- ・広げた指先を見ながら腰をひねる
- ・反対の手は背もたれを持ち姿勢を支える

腰胸周り(足組み)



◎左右20秒

- ・椅子に座り足を組む
- ・組んだ足の外側に片腕を入れる
- ・反対の手を広げる
- ・広げた指先を見ながら腰をひねる

肩・背中・腰部



◎左右20秒2回繰り返す

- ・両足を広げ膝の内側に手をおく
- ・体をひねりながら片腕を突っ張り膝の内側を押す
- ・お腹を引っ込めながら背中を丸める

☆筋トレ☆

シットアップ

5～10回 反復2回



- ・足を腰幅に広げ、膝を曲げる
- ・両手を太ももの上におく
- ・両手を太もものにスライドさせながら肩が床から離れる程度上体をまるめる
- ・一息ついてから上体を下げる

※首や肩の力は抜こう



アレンジしてみよう



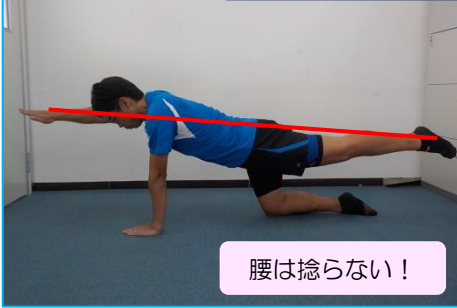
- ・足を腰幅に広げ、膝を曲げる
- ・両手を太ももの上におく
- ・片手を反対の太ももの外側に向かってスライドさせながら上体を起こす
- ・一息ついてから上体を下げる

Point

- ・体幹トレーニングはキツイと感じやすいトレーニングです。回数や時間で運動の強度を調整しましょう。
- ・呼吸を止めずにトレーニングしましょう。

バード&ドッグ

左右10~30秒保持



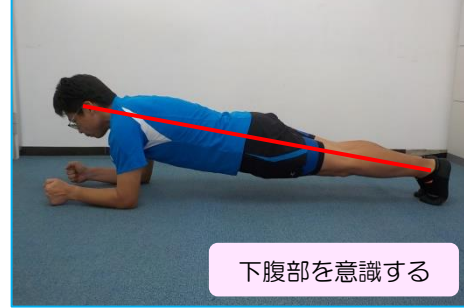
腰は捻らない!

- ・両手両膝を床につけ四つん這いになる
- ・右手左足を床と平行に上げる
- ・そのまま数十秒間姿勢を保つ

- ・両肩から真下に肘を床につく
- ・両足を伸ばし体をまっすぐにして姿勢を保つ

プランク

5~30秒保持2回



下腹部を意識する

サイドプランク

5~30秒保持2回



足首を重ねる

- ・肩から真下に肘を床につく
- ・両足を重ね体を伸ばす
- ・頭から足までまっすぐにして姿勢を保つ

- ・両足閉じて膝を曲げて仰向けになる
- ・両手を八の字に広げる
- ・腰を上げ肩から膝までまっすぐにして姿勢を保つ

ヒップリフト

10~20秒保持2回



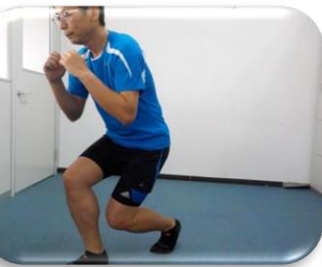
膝を閉じる

ダックウォーキング

☆有酸素☆

部屋を1~3周

- ・両手を胸の前で曲げる
- ・膝を曲げて中腰になる
- ・ゆっくり一歩一歩前進する



#腰が上下しないよう腰の高さをキープ
#速さは1.0~2.0km/hr程度でゆっくり歩こう

楽しく無理なく

- ・運動前は体調の確認と血圧を測定しましょう
- ・体調に合わせて運動回数や時間を調整しましょう
- ・疾患のある方は主治医の指示に従って運動しましょう
- ・適度に水分補給を行いましょ

#柔軟チェック#出来るかな?#
※NSメディカル調べ

つま先をそろえて腰に手おいてしゃがみ込む



腰に手出来る人	男	女
20歳代	66%	64%
40歳代	57%	65%
60歳代	50%	60%



両腕出来る人	男	女
20歳代	36%	60%
40歳代	21%	48%
60歳代	8%	20%

左右とも背中中で手を触る