

家庭でできるイス体操！

①腕・肩・背中ストレッチ



息を吸いながら手のひらで空気を
持ち上げるように腕を上へ上げる。

手のひらを外側に向け、息を吐き
ながらゆっくりと腕を下ろす

腕を下ろしたら肩を上へ持ち上げ
ストンと力を抜く



呼吸を止めないように
して、3~4回繰り返
します



②腰・背骨・内もも を伸ばす ストレッチ



足を開き、
両手をももの上におく
膝とつま先の向きを同じ
にする



息を吐きながらカラダを前に倒す。カラダを元に戻したら
今度は左右それぞれ斜めに倒す。(2~3回繰り返す)

③上半身と下半身をつなぐ筋肉のトレーニング

息を吐きながら、ゆっくりとカラダを横に倒します
床に指先を近づけるようにしましょう
お尻、足の裏が離れないように気をつけます
左右交互に5~6回繰り返します



④膝を保護するための筋力トレーニング



ゆっくりと膝を伸ばす。(反対の膝と同じ高さにする)つま先を手
前に引き、ゆっくりと元にもどす。

両足を同時に行くと強度が
あがります。
背もたれを使ってもOKです。

6~8回を
左右交互に繰り返します



⑤腹筋運動

カラダを前に倒し、元に戻りながら
片足(膝)ずつ胸に近づける
息を吸いながら倒れ、吐きながら
戻ります。



両足を同時に行くと強度があがります。
背もたれを使ってもOKです。

6~8回繰り返します



⑥足腰の筋力をきたえる「立ち座り運動」



カラダを前に倒し足の裏で床を踏む。お尻をイスから浮かせ、お腹
に力を入れながら足、腰、背骨、首、頭の順に(下から順に)立ち上
がる。おじぎをするようにカラダを前に倒し膝を曲げ、お尻でイスを
確認してから、上半身を真っ直ぐに戻す。6~8回繰り返します

