

立位体前屈使用法①

もも裏ストレッチ



台の上に立ったらゆっくりと上体を下に下げ10秒～20秒キープ

※呼吸は大きな呼吸を繰り返す。
※腰が痛い方は無理をしない。

ふくらはぎ強化



左右のポールをしっかりと握り、立った状態からかかとを上に上げ、上がったから下に下げていく。上下10回づつ位を目安に。



お尻引締め



左右のポールをしっかりと握り姿勢を正して立つ。

※腰、股関節が痛い方は無理をしない。



胸・二の腕強化



手すりをしっかりと握り、体をしっかりと安定させる。
※肘痛・腰痛のある方は無理をしない。
※肘は軽く曲げておく。

大きな呼吸をしながらゆっくりと上体をバーに向かって下げていく。
※呼吸は止めない。
※腰が反らない。



胸の近くまで手すりきた段階でゆっくりと腕を伸ばしていく。
※呼吸は止めない。
※肘は伸ばしきらない。
※腰は反らない。

下半身ストレッチ(太ももの後ろ)



片足を前にだして台に座る。

※膝、腰が痛い方は無理をしない。



ゆっくり息を吐きながら上体を前に倒す。
10秒～20秒キープ

※勢いをつけず、ゆっくりと行う。
※伸ばしている足は曲がっていてもOK。



かかから上げるように意識をしながら片足を横へ上げていく。

※呼吸は止めない。
※無理して足を上げ過ぎない。



上げた足の軌道に戻るよう足をもとの位置へ下げていく。

※片足10回づつを目安に繰り返す。

立位体前屈使用法②

脚力強化(踏み台昇降)



姿勢を正して、台の上に片足をあげる。登る足はかかともしくは足の裏から台に着地するようなイメージで。

※膝痛のある方は無理をしない。



登った足から着地をするように降りる。(右足から登ったら右足から着地)手も大きく振りながら行う。上下に20回位を目安に。

※降りるときはつま先から降りるようなイメージで。

※動作は焦らずゆっくり行う。



下半身強化(スクワット)



遊具の前に姿勢を正して左右のポールをしっかりと握って立つ。

※腰、膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくりと下に下げていく。

※座る動作はゆっくりと行う。
※左右のポールをしっかりと握りながら行う。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ち上がっていく。繰り返し6~12回を目安に。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

二の腕の引締め



手すりをしっかりと握り、膝を曲げて中腰の姿勢を作る。

※肘、肩が痛い方は無理をしない。



ゆっくりと肘を折り曲げながら上体を下へ下げていく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。



肘が45度位まで曲がった段階で今度は上体を上に上げながら肘を伸ばしていく。

※上げる動作もゆっくりと行う。
※肘は伸ばしきらない。
※呼吸は止めない。