

ケガをしないためのトレーニング&ストレッチ

転ばない！つまづかない！

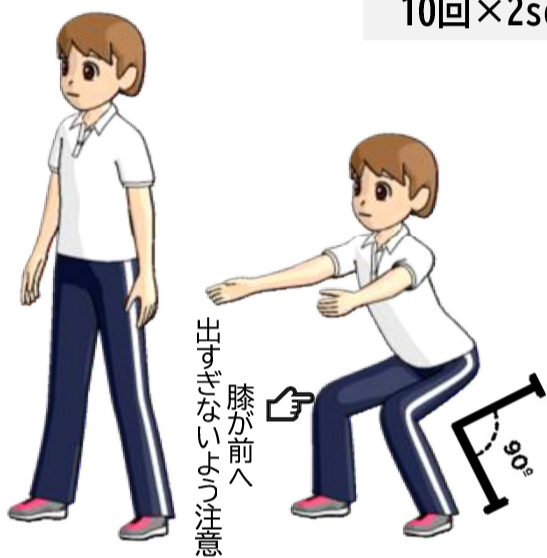
転倒予防 トレーニング

トレーニングの POINT

- ◆ 鍛えている部位を意識する
- ◆ 呼吸を止めない
- ◆ 正しいフォームを維持する

足腰強化で力強く歩く！ スクワット

10回×2set

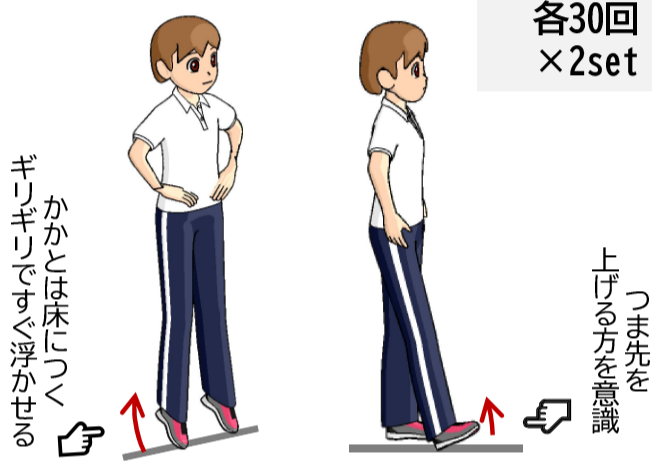


足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながら腰を落としていきます。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

つまづき予防に！

カーフレイズ&トゥレイズ

各30回
×2set



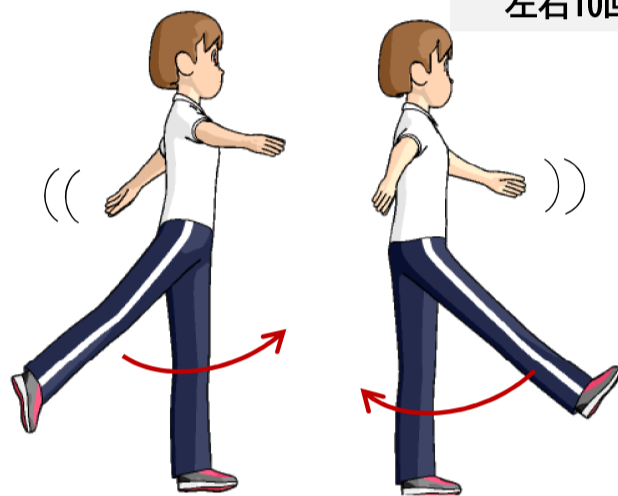
<カーフレイズ>
足を肩幅に開き、かかとの上げ下げを繰り返します。

<トゥレイズ>
片足を前に出し、かかとを付けた状態でつま先を上げます。床をたたくように上げ下げしましょう。

とっさの動きに対応！

バランスアップ運動

リズムカルに
左右10回



右手と左足を上げ、上げた手足を同時に振ります。バランスが崩れるのに耐えながら、大きな動きで行いましょう。

疲れは溜めない！

次の日に疲れを 残さないストレッチ

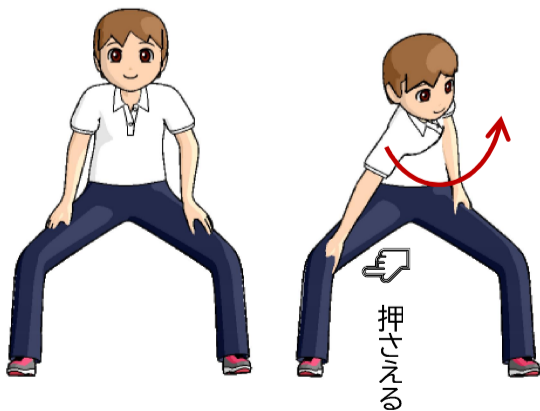
ストレッチの POINT

- ◆ リラックスして自然に行う
- ◆ 呼吸を自然に繰り返す
- ◆ 伸ばしている部位を意識する

腰痛予防に！

股関節のストレッチ

30秒×2set



両手を膝に置いて、腰を落とします。肩を前に出して股関節を伸ばします。膝が内側に入らないように注意しましょう。

足のむくみ解消に！

ふくらはぎのストレッチ

30秒×2set

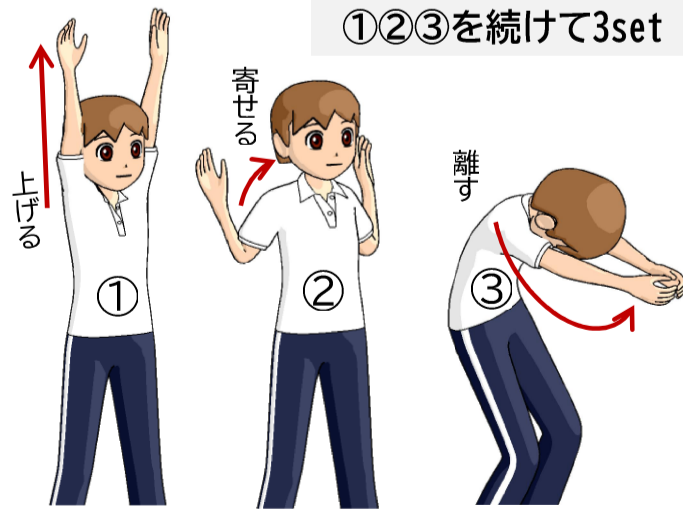


壁に手をつけて、足を前後に開きます。壁を押しながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばしましょう。後ろ足のかかとは床しっかりとつけ、後ろ足の膝が曲がらないように注意しましょう。

デスクワークで疲れた上半身に！

全身+肩甲骨周辺のストレッチ

①②③を続けて3set



①両手を前から上にあげて、背伸びをします。
②そのまま肘を曲げて、肩甲骨を寄せましょう。
③寄せた肩甲骨を開くように両手を前に伸ばします。
①②③一連の動作を繰り返し行います。