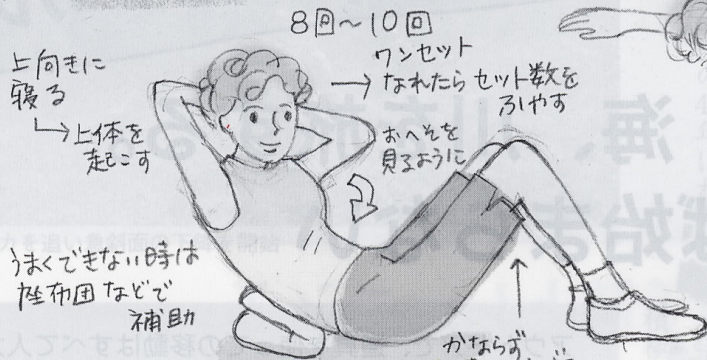


筋トレーニングの基本例

図1. 上体起こし(腹筋・背筋の強化)



上向きに寝る
→上体を起こす

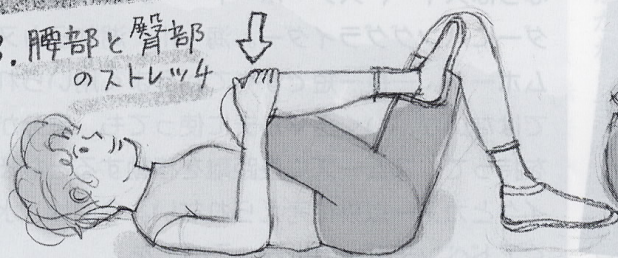
8回~10回
ワンセット
→慣れてきたらセット数を
引きやす

おへそを
見るように
かたがた
膝をまげる

はくできない時は
座布団などで
補助

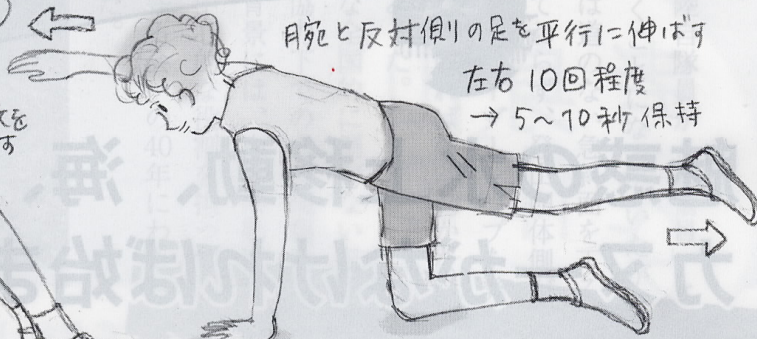
ストレッチの基本例

図3. 腰部と臀部のストレッチ



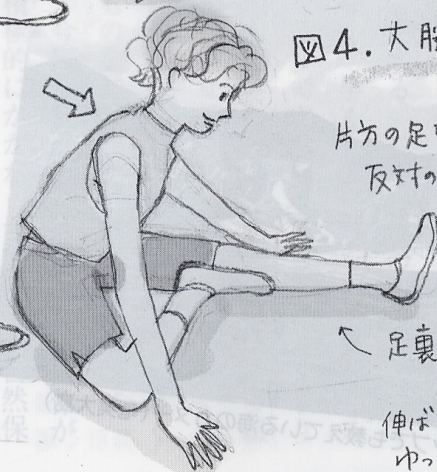
片方の膝を両手で持ち
肩にゆっくり引きつける

図2. 腹ばいで片手・片足伸ばし (腹筋・背筋の強化)



肘と反対側の足を平行に伸ばす
左右10回程度
→5~10秒保持

図4. 大腿後部のストレッチ



片方の足を前に伸ばして、
反対の足は膝を曲げて

足裏を伸ばしている脚の
太ももにつけて
伸ばしている脚の方向に
ゆっくり前屈

イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

1・上体起こし(腹筋、背筋の強化)

図1を参照に、上向きに寝て、必ず膝を曲げ、両腕は頭の後ろに組み、へそを見るようにして上体を起こす。起き上がり時に息を吐く。最初は8~10回ほどを1セット行い、慣れたら起き上がり回数、繰り返し回数を増やす。

上手く起き上がれないときは、腰に座布団などを置き補助すると起き上がりやすい。

2・腹ばいで片手・片足伸ばし(背筋・背部の強化)

図2のように右腕を床と平行に上げ、腕と反対側の左足を平行に伸ばす。この姿勢を左右に10回ほど繰り返し、慣れてきたら回数とセット数も増やす。

もしくは、このバランス状態で左右を各5~10秒ほど維持する。

ストレッチの基本例
(反動を使わず、呼吸を止めず行う)

1・腰部と臀部のストレッチ

○あぐらをかいて座り、息を吐きながらゆっくりと上半身を前傾させる。

○仰向けに寝て両膝を立てた状態から、片足の膝を両手で持ち、胸にゆっくり引きつける(図3)。

○仰向けに寝て両膝を両手で持ち胸にゆっくり引きつける。

2・大腿後部のストレッチ

○片方の足を伸ばし、反対の足の膝を曲げてその足裏を、伸ばしている足の内側につけて座る。伸ばしている足の方に、上半身をゆっくり前傾させる(図4)。

○椅子の前方に座り、片足を伸ばし、息を吐きながら上半身を前傾させる。

○立位で片足を前に伸ばし、反対脚は膝を曲げ、尻を後方に引きながら上半身を前傾させる。

(図は代表的なもの4点を示した)