

運動中は呼吸は止めないように気をつけて下さい。

無理はせず、痛みがでるものは行わないで下さい。

体調などの心配がある方は、かかりつけの医師もしくは当施設へご相談ください。

4. 立ち上がりスクワット トレーニング



10~20回

イスに浅く腰かけます。足は肩幅くらいに開き、両手は胸の前で交差します。骨盤を立て背筋を伸ばします。背中が丸まらないように、しっかり体幹を前傾させます。そこからお尻を上げ立ち上がります。座るときも、体幹をしっかり前傾させてからゆっくり腰を下ろします。

5. アクティブSLR トレーニング



仰向けになり、片膝を立て、片足は伸ばします。



伸ばした足をゆっくり上げていきます。立てた膝と同じくらいの高さまで上げましょう。

10~20回

6. ヒップリフト トレーニング



仰向けになり、両膝を立てます。つま先を立て、かかとで支えると効果的です。



お尻を上げます。膝から肩が一直線になるくらい上げるのが理想です。

10~20回

