



♪ プラステンでフレイル予防 ♪

えどがわ筋力アップトレーニング

えどがわ筋力アップトレーニングは、スムーズに立ったり歩いたりし、転びにくいからだになる効果があります

江戸川区 健康サポートセンター

【注意点】

息は止めずに、ゆっくり吸ったり吐いたりしながら行いましょう。
痛みなどの不調が出たときは無理をせず中止してください。



I ストレッチ …… 反動をつけず、伸ばしている筋肉を意識して、**各動作20秒間**くらい気持ちよく伸ばしましょう

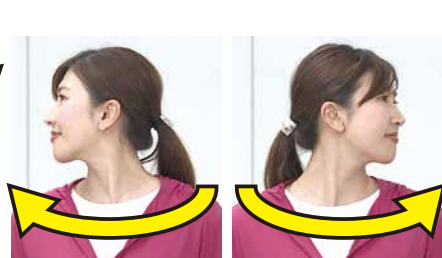
① くびを前後に倒す



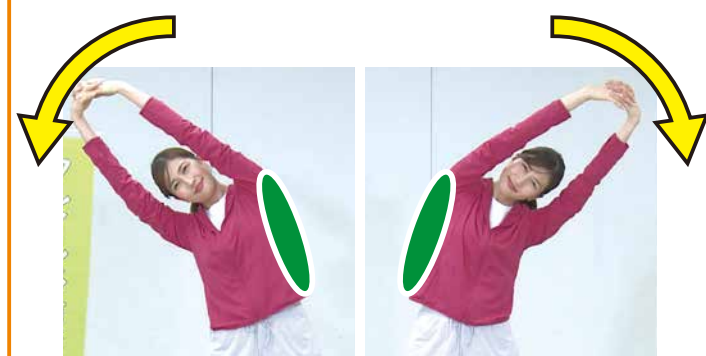
② くびを左右に傾ける



③ くびを左右に回す



④ からだの脇を伸ばす



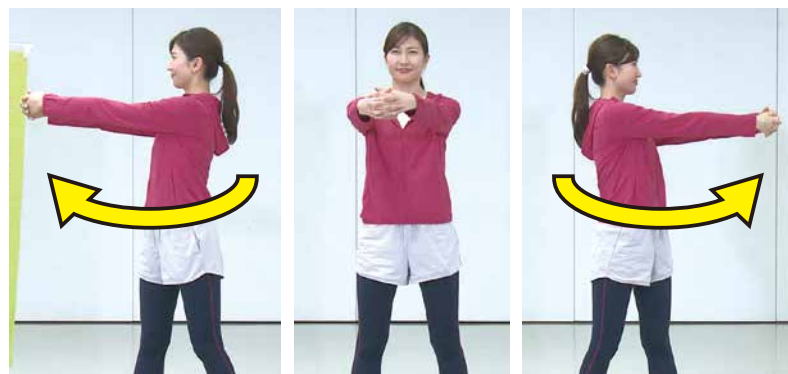
手を組んで上にあげ、横に倒しからだを伸ばす。

⑤ 背中と腰を伸ばす



両手を組み前へ突き出し、おへそをのぞくように背中を丸める。

⑥ からだを左右にひねる



両手を組んで前に伸ばし、横にひねる。

【ゆかの上で行う】

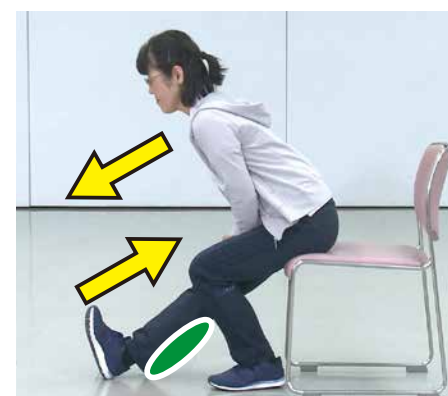
あおむけになり、上体は動かさずに、腰から下だけひねる。



 は、伸ばしている筋肉です

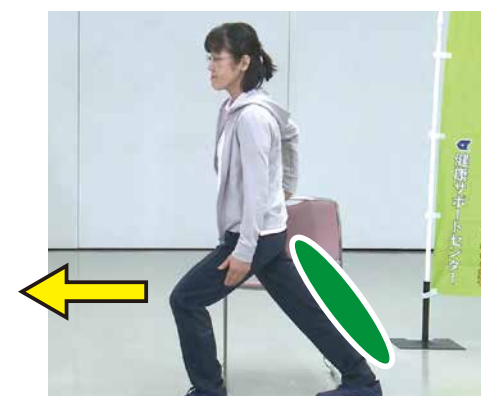
⑦ ももの裏側やふくらはぎを伸ばす

【すわって行う】



イスに浅くすわり、ひざを伸ばしてかかとをつく。背筋を伸ばし、からだを前に倒す。

【立って行う】



後ろの足は、かかとをつける。そのあと、前の足のひざを曲げる。

⑧ ももの前面とももの付け根を伸ばす

【すわって行う】



イスに横向きにすわる。片方の足を後ろに出して伸ばす。

【立って行う】



イスにつかまりからだを支える。反対の手で足の甲をつかみ、引きよせる。



【ゆかの上で行う】

うつぶせで、片手で足の甲を持つ。(タオルを使ってもよい) ひざを曲げ、足首を引きよせる。

江戸川区のホームページで運動のコツがわかる動画をご覧ください。

えどトレ 

または、QRコードから!

