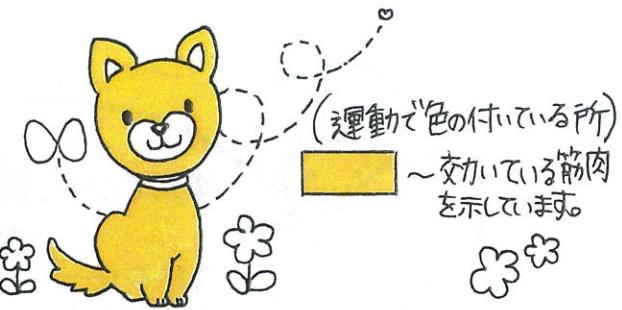


元気 de サロン

ストレッチ & 筋トレ



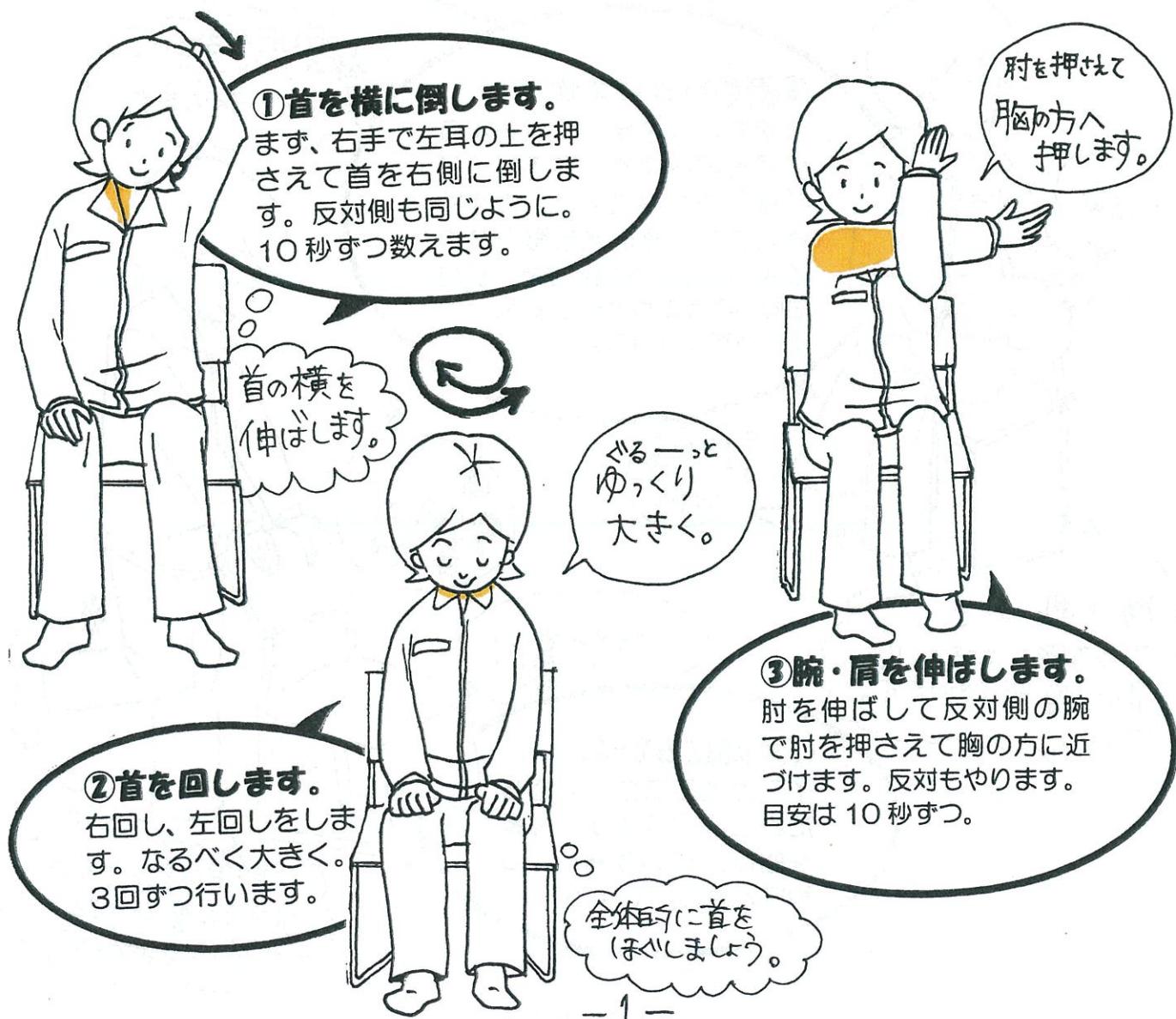
★ 元気 de サロンとは、運動を中心に皆で集まって活動する場です。日々楽しく過せるよう皆さんと一緒に活動内容を考えています。ここではいつも行なっている中心的な運動のメニューをご紹介します。内容としては、全身を動かせるよう、ストレッチ、筋力トレーニングを組み合わせています。

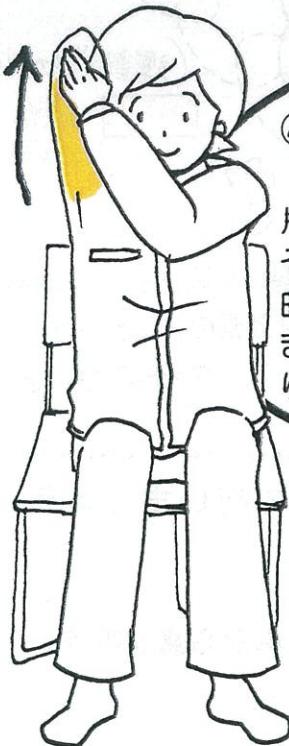
☆ 運動の順番や回数は目安です。無理の無い範囲で調節して行いましょう。

☆ 運動の際は息を止めずに行いましょう。

※筋肉を伸ばすときは「フウ～」と口から息を吐き、戻るときに鼻から息を吸う。

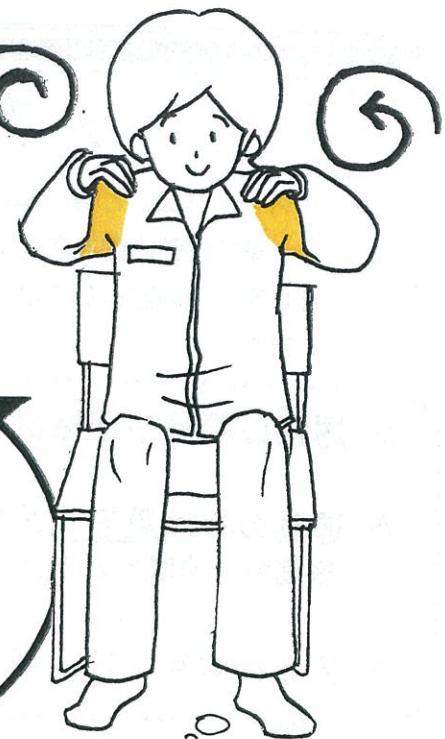
☆ 体を伸ばすとき、辛いと感じる1歩手前でとめましょう。





④二の腕の裏側を伸ばします。

片腕をまっすぐ上に伸ばしてそのまま肩を触るように肘を曲げ、反対側の手で肘を押します。左右両方 10 秒ずつやりましょう。



⑤肩を回します。

両手を横に伸ばして肘を曲げて両肩に手を置きます。その状態で肘を大きく回していきます。内回し、左回しをします。10回ずつ回します。



⑥腰をひねります。

まず右足を左足に乗せるように足を組みます。右手でイスの背をつかみ左手で右膝を押さえます。そのまま腰をひねるよう後ろを向きます。反対も同じようにやりましょう。10秒ずつ行います。

肘と肘が近づいて離れるイメージ。
肩・背中をほぐします。



膝は
90°
くらい
曲げます。

太ももの裏側
(裏側)
に交差!

腰をざくっと
ひねる形になるので、
背中、腰が伸びます。

⑦片脚立ちです。

イスの後ろに立って背もたれに掴まります。片膝を曲げ、その姿勢を 20 秒ほど続けましょう。

簡単な動きですか?
太ももの裏がだるくなっていますか?

おじりの
外上側が
だるくなつて
きませんか?

⑧足上げです。

イスの後ろに立ってイスの背をつかみます片足を横に開いて閉じるを繰り返します。反対側も同じように行います。左右20回ずつが目安です。



⑨立ってかかと上げです。

イスの後ろに立って背もたれに掴まります。踵を上げて下げる繰り返します。目安は20回。



⑩左右の足を押し合います。

両足を上げて、片脚を反対側の脚に乗せます。そのまま、左右の脚を反発させあうように押し合います。反対側も行います。目安は左右10秒ずつ。



⑪足で数字を書いていきます。

イスに座った状態で片脚を上げて1~10まで数字を大きく書いていきます。反対の足も行います。



太ももの前側
裏側、すね、ふくらはぎ
を全般的に鍛えます。

太ももの側面
に交かいます!

足先に力を入れず「にハロカハロカ」と開閉。

⑫膝から下を開閉します。

膝をくっつけたまま、足先をゆっくり開いて閉じるを繰り返します。目安は20回程。



内ももを鍛えます。

⑬膝でタオルを圧迫します。

厚みを持たせて丸くしたタオルを膝で挟みます。そのままタオルをつぶすように膝を近づけます。目安は10秒×2回程度。



腹筋に力が入るのかわからりますか？



腹筋に効く。

⑭もも上げです。

イスに座って少し浅く腰掛けます。両手でイスのふちをつかみ、両足と一緒に上げます。目安は10回×2回。

足は10cmくらい上がっていればOKです！



⑮座ってつま先の上げ下げです。

イスに浅く腰掛けて両脚を揃えて上げます。つま先を上に向けて下に向けて繰り返します。目安は20回。

つま先が床から離れないように。



⑯かかと上げです。

かかとを上げて下ろすを繰り返します。10回×2回が目安。

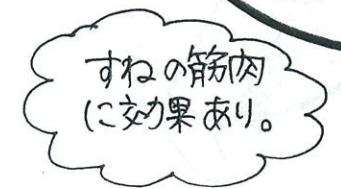


かかとが床から離れないように。

⑰つま先上げす。

かかととは逆に今度はつま先を上げて下ろすを繰り返します。

さくらはきに効く！



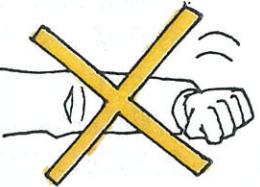
⑯二の腕を揺らします。

軽く肘を曲げて両腕を横にのばします。手をグーにします。そのまま小刻みにブルブルと腕を振動させます。目安は20秒×2回です。

肩が
だるくなっていたら
しっかり走かいでます！



肩を動かすよう
意識しましょう。



手首は
なるべく動かさ
ないように！

⑯形を変えてもう一度 腕を小刻みに揺らします。

まっすぐ腕を前に伸ばして肘を軽く曲げます。腕で大きな輪を作つてグーを近づけるよう小刻みにブルブルと腕を振動させます。20秒×2回。

わき腹が
じわ～っと
伸びてます
か？



⑰脇腹を伸ばします。

両手を上げて片方の手首をつかんで、その姿勢のままつかんだ手を横にひっぱるように横に体を倒します。反対側もです。目安は10秒ずつ。

肩甲骨の間に
きゅ～と
本が何かを
はさむ気持
ちです。

胸を
張ります。



肩甲骨が
離れるイメージ
です。



⑱背中を寄せます。

肘を曲げて肩甲骨が近づくように曲げた肘を後ろに引きます。10秒程度。

⑲背中を伸ばします。

胸の前で手を組んで、大きな輪をつくるイメージで、臍をのぞくようにゆっくり頭を下げます。その姿勢を10秒保ちます。

㉓ 太ももの前側を伸ばします

片膝を曲げてその足先を掴みます。足先をお尻に近づけるイメージを持ちながら片脚立ちになります。反対側も同じように行います。左右10秒程度。

足先をつかむのが難しい人はズボンのそでもOK!

アキレス腱が

ヒーリングと伸びますか?

体重を前にかける。

かかとはしっかり床につけて。

㉔ アキレス腱を伸ばします。

右足を後ろに出してかかとが床から離れないように左膝を曲げていきます。左右10秒ずつ行います。

㉕ 脚の裏側を伸ばします。

イスに浅く腰掛けて、片脚を前に出します。出した足の膝を両手で軽く押さえ、そのままおへそと太ももが近づくように上体を倒します。反対側も同じように行います。10秒程度。

お疲れ様でした。

無理なく続ける事が筋力・体力

アップにつながります。

“継続は力なり”です。

ストレッチの重要性

- 体が硬い状態でいきなり筋トレや運動をすると、思うように体が動かなかったり、痛くなったりすることがあります。

- 運動の前はしっかりストレッチを行なって体を軟らかく・温かくしてから行いましょう

水分補給も忘れずに!

