



ふじみパワーアップ体操 よい抜粋



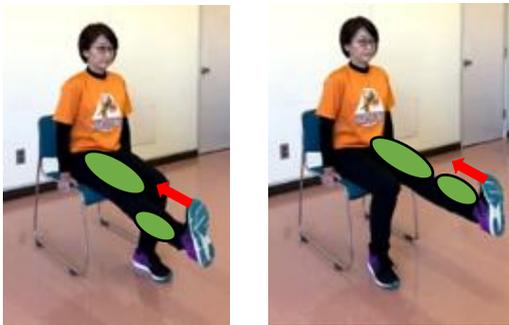
ちょっとした
スキマ時間に
できる！

おすすめエクササイズ

○膝伸ばし

8秒×左右5回／2セット

【効果】大腿四頭筋・前脛骨筋の筋力アップ
ハムストリング・下腿三頭筋のストレッチ



・椅子の脇をしっかり持ち、足首は返す

○足踏み&腕ふり

8歩×4回／2セット

【効果】腸腰筋・腹筋の筋力アップ



・よい姿勢で腕を振りながら足踏みをする
・上半身がうしろに傾かないように注意

○椅子からの立ち座り

4秒かけて立つ } ×4回／2セット
4秒かけて座る }

【効果】大腿四頭筋・大殿筋の筋力強化
動的立位バランス能力の向上



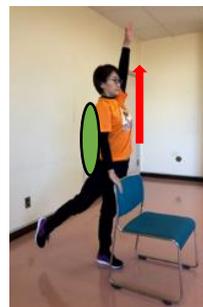
・腕を振りながらゆっくり立ち座り
・腕は耳の横あたりまで挙げる

○対角背筋運動

8秒制止×交互4回／2セット

【効果】

背筋・大殿筋の筋力強化
腹筋・腸腰筋のストレッチ
立位バランス能力の向上



・反対の手と足を上げる
・背中側の筋肉を意識する
・体が前に傾かないように注意

- 週3回以上を目標に取り組みましょう。
- 体調に不安がある場合はかかりつけ医に相談してから行いましょう。

