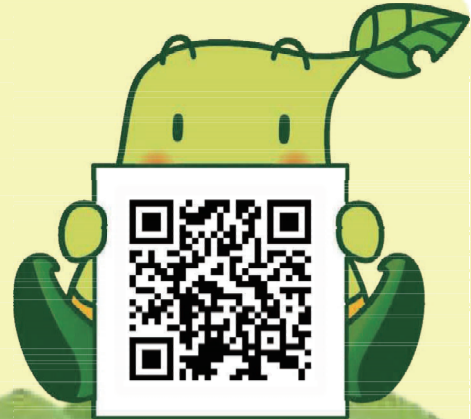


まにわの筋力トレーニング体操

まにとれ

～ショート編～



* 安全に運動するためのポイント *

痛みを我慢せず、無理なく
できる範囲で行ってください

体調に気を付けて、運動中に
水分補給等をしてください

息切れなどの症状がある場合
は中止してください



この運動は何かにつかまって、立ってするのがオススメです

1 体ひねり

片方5回ずつ



後ろを振り向くように
首と体をひねります

ワンポイント!
顎を少し引いて行くと、
ストレッチ効果が高まります

余裕のある人は、太ももを
手で押しながらひねります



ねらい：腰まわりの柔軟性向上、腰痛予防

2 両手広げ

15回



背中を起こして、
腕を横に大きく広げます



ワンポイント!
手の平を上に向ける

余裕のある人は重りやゴム
バンドを使うのがオススメ



ねらい：肩の横と後側の筋力向上、背中を伸ばす

3 スクワット

15回



股関節を曲げて、
お尻を斜め下にお
ろすようにします

ねらい：足や体の大きな筋肉の筋力向上、立ち座りの練習

4 足横上げ

片方15回ずつ



つま先を正面に向けて、
真横に足を上げます

ワンポイント!
足は写真くらいで、あまり上げ
すぎない方が効果的です

余裕のある人は手放しか足に
重りを巻くのがオススメ



ねらい：お尻周りの筋力向上、膝の安定性向上、膝痛予防

5 片足立ち

片方15回ずつ



太ももを、できるだけ
高く上げて止めます

ワンポイント!
支える方の足はしっかり
伸ばすと効果的です

余裕のある人は手放しか
足に重りを巻くのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

6 もも上げ

片方15回ずつ



後ろに引いた足を
振り上げるように、
もも上げをします

ワンポイント!
支える足をしっかり
伸ばすと効果的です

余裕のある人は手放しか足に
重りを巻くのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

7 体側伸ばし

片方10回ずつ



手を上げて、体を
横に倒します

ねらい：肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防

8 後ろ足上げ

片方15回ずつ



足を真っ直ぐにし
たまま、後ろへ持
ち上げます

ワンポイント!
体が前に倒れない
ように注意!

余裕のある人は重りやゴム
バンドを使うのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

9 つま先立ち

20回



伸び上がるように、
つま先立ちになります

ワンポイント!
足の親指の付け根で支え
ながら動くようにします

ねらい：ふくらはぎの筋力向上・体の安定性向上

10 スクワット

15回



股関節を曲げて、
お尻を斜め下にお
ろすようにします

ねらい：足や体の大きな筋肉の筋力向上、立ち座りの練習

元気のキーワードは

「きょうよう」

今日、用がある

「きょういく」

今日、行くところがある



体操DVD 無料配布中

【配布対象】

真庭市に住所を有する希望者及び、市内で
活動している団体
(営利活動で使用の場合は配布対象外)

【配布方法】

DVDを真庭市地域包括支援センターの
窓口で配布

(振興局でのお渡し希望や、多数枚希望の場合は予約をお願いいたします)