

まにわの筋力トレーニング体操

まにとれ

～床上動作編～



* 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



1, 2, 3と声を出して数えながらするのがコツです

1 深呼吸

3回



バンザイをしながら、深呼吸をします

ワンポイント!

腕を降ろす時に、息をゆっくり長く吐きながらすると効果的です

ねらい：準備運動、肩周りの運動

2 足踏み腹筋

交互で20回



もも上げをするように交互に足踏みをします

余裕のある人は足を床につけずにするのがオススメ

ねらい：腰まわりの柔軟性向上、腹筋の筋力増強

3 お尻上げ足踏み

片方20回ずつ



お尻を持ち上げて浮かせたまま、足踏みをします

余裕のある人は手を伸ばしながらするのがオススメ

ねらい：股関節後面の筋力増強

4 体ねじり+ 交互足伸ばし

交互で20回



腕組みをして左右に振りながら、足の曲げ伸ばしをします

余裕のある人はできるだけ大きく動かすのがオススメ

ねらい：体幹とお尻周りの筋力増強

5 股割り

10秒×3回



足を開いて、体を前に倒します

* 股関節の手術歴のある人は注意してください

余裕のある人はできるだけ大きく動くのがオススメ

ねらい：股関節の柔軟性向上

6 お尻上げ運動

交互で20回



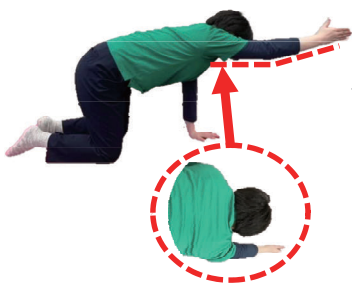
お尻を交互に持ち上げます

余裕のある人は片方10回ずつ反対の手を上げながらするのがオススメ

ねらい：腰とお尻周りの筋力増強

7 四つんばい手上げ

片側15回ずつ



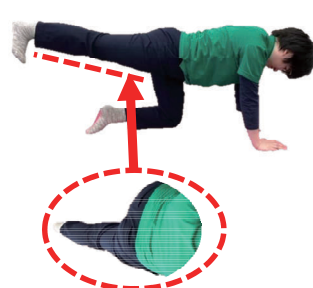
片手ずつ真っ直ぐ前に上げたり、おろしたりします

余裕のある人は手に重りを巻いてするのがオススメ

ねらい：体幹と肩周りの筋力増強

8 四つんばい足上げ

片側15回ずつ



片足ずつ真っ直ぐ後ろに上げたり、おろしたりします

余裕のある人は足に重りを巻いてするのがオススメ

ねらい：体幹とお尻周りの筋力増強

9 四つんばい膝タッチ

片側10回ずつ



対角の手足を同時に上げたり、膝をタッチしたりします

余裕のある人は手足に重りを巻いてするのがオススメ

ねらい：お尻周りの筋力増強

10 腕立て伏せ

10回



四つんばいから、腕立て伏せをします

ワンポイント!

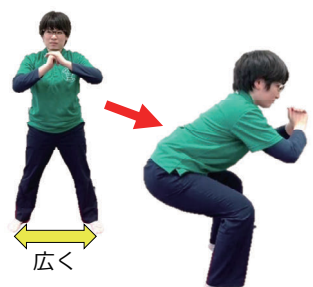
無理をせず、肘を少し曲げても構いません

余裕のある人は足を伸ばしたままするのがオススメ

ねらい：体幹・肩・腕周りの筋力増強

11 ワイドスクワット

15回



足幅を広くとって、スクワットをします

余裕のある人は重りを持ちながらするのがオススメ

ねらい：お尻周りの筋力増強

12 深呼吸

3回



バンザイをしながら、深呼吸をします

ワンポイント!

腕を降ろす時に、息をゆっくり長く吐きながらすると効果的です

これにて終了です! お疲れ様でした!

ねらい：準備運動、肩周りの運動