

体操&ストレッチ

①バックブリッジ 10秒

殿筋



新型コロナの影響で、外出や運動の機会が減少しています。少しでも運動不足を解消し、元気に過ごせるよう、自宅で行える運動をご紹介します！

→強化される筋肉・部位



体操の説明
動画は
こちらから



森町さくら体
操もやって
みましょう

②足上げ 左右20回

腸腰筋



④横向き足上げ 左右10回

中殿筋



⑥バードドック 左右10秒

体幹筋



③腹筋 10回

腹直筋



⑤サイドブリッジ 左右10秒

腹斜筋



⑦フロントブリッジ 10秒

体幹筋



※無理をしない様に行いましょう。

体力・筋力に合わせ、プログラムを組み合わせ使用して下さい。

⑧クロス腹筋
交互に20回

腹斜筋



⑪つま先立ち
10回

下腿三頭筋



⑭体幹ストレッチ 左右10秒



⑨立座り
10回

大腿四頭筋
下腿三頭筋
臀筋



⑫臀部のストレッチ 左右10秒



⑮肩甲骨のストレッチ 10



⑩スクワット 10回

大腿四頭筋
下腿三頭筋
臀筋



⑬太もものストレッチ 左右10秒



⑯アキレス腱のストレッチ 左右10秒



ご不明点・運動のご相談ありましたらお気軽にご連絡ください。担当：葛西、小野寺、三浦