



### 3 ストレッチベンチ

効用

●足腰の柔軟性の向上

#### ■ 大腿後面のストレッチ

手すりを持って、膝を伸ばしたまま片足を棒の上に乗せ下方へ5秒間おさえます。次に曲げていたもう片方の膝をゆっくり伸ばします。

※左右とも低い棒から始めましょう。

足はバーに乗せるだけ

太ももの裏周辺を意識しながら



低い棒から始めましょう

運動のめやす

1セット 左右2回ずつ



勢いをつけないようにゆっくりと行いましょう。

### 4 ツイストベンチ

#### ■ 腰の回旋運動

胸が正面を向くように座り、左右へゆっくりと回転させ体をひねり、その状態を5秒間維持しましょう。その後、ゆっくりと戻します。

運動のめやす

1セット 左右2回ずつ



背中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。

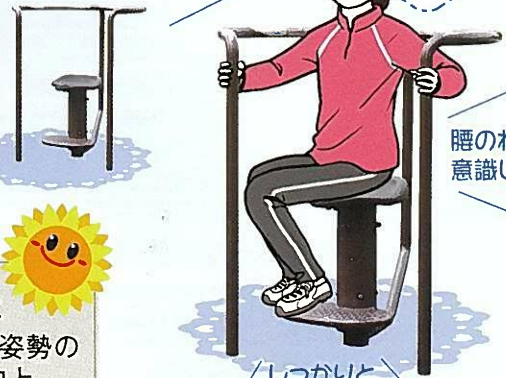
効用

- 腰痛予防に
- 歩くときの姿勢の安定感の向上



胸は正面のまま

腰のねじれを意識しながら



しっかりと腰掛ける

### 5 腹筋ベンチ

#### ■ おなかの筋力UP

腹筋運動

両手で膝をつかむように手を伸ばしながらゆっくりと体をおこし、ゆっくりと戻します。



背中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。

効用

- 腰痛予防に



運動のめやす

1セット 8回

息を吐きながら  
膝を立てる



肩甲骨が離れる程度でOK

#### ■ おしりの筋力UP

ブリッジ運動

お尻を浮かせ、その状態を5秒間保ちましょう。その後、ゆっくりと戻します。



お尻を高く浮かせずないようにしましょう。

運動のめやす

1セット 8回

効用

- 腰痛予防に
- 歩くときの姿勢の安定感の向上



膝を立てる

身体がまっすぐになるように

