

歩く前の
ウォーミングアップにも!

室内で お手軽

筋トレ&ストレッチ

ポール体操

ご注意

- ポール体操は、ストラップに手を通さず、グリップの上に手を置き行いましょう。
- 痛みや違和感を感じた場合は直ちに中止し、医師や理学療法士にご相談ください。
- 運動制限を受けている方は、事前に医師へご相談の上判断を仰いでください。

4 体側を伸ばす

足を肩幅に広げる。ポールは頭上で束ね、左右に無理のないところまで倒す。そのまま**4秒間保持**。



右側:2回 / 左側:2回

1 肩を回す

平泳ぎのように肩関節を大きく外回しする。反対に大きく内回しする。



外回し:10回 / 内回し:10回

2 脚を前後に振る

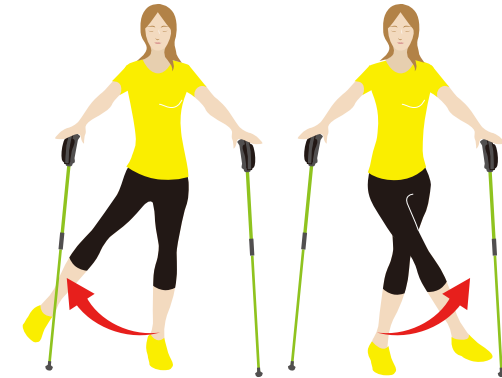
脚を振り子のように前後に振り、股関節を大きく動かす。



右足:10回 / 左足:10回

3 脚を左右に振る

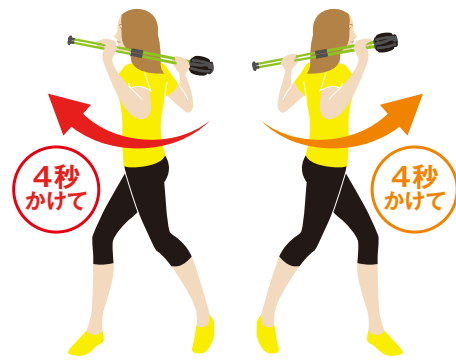
脚を振り子のように左右に振り、股関節を大きく動かす。



右足:10回 / 左足:10回

5 上体をひねる

足を肩幅に広げる。ポールを束ね、肩後部に乗せる。ポールの両端を持ち、**4秒かけ**上体を左右に大きく回旋させる。



右側:2回 / 左側:2回

6 アキレス腱を伸ばす

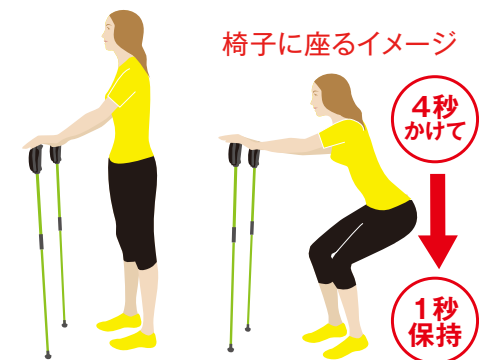
両足を揃えて立ち、片足をまっすぐ後ろへ引き、アキレス腱を伸ばす。息を吐きながら**10秒間**かかとを地面に押し付ける。



右足:2回 / 左足:2回

7 スクワットで筋トレ

足を肩幅に開く。背筋を伸ばし、ポールを持った両手を伸ばし安定させる。**4秒かけて**膝を曲げ、**1秒間姿勢を保持**。**4秒かけて**元の姿勢に戻る。



10回