

座ったままでできる健康づくり!

2本杖 ポール体操

♪足腰いきいき♪

筋トレ&ストレッチ

SINANO

① 腕を伸ばす

息を吐きながら両腕をゆっくり遠くに伸ばす。吸いながら元の位置に戻す。



5回

② 肩関節をほぐす

平泳ぎのように肩を大きく外回しする。反対に大きく内回しする。



外回し: 5回

内回し: 5回

③ 太ももの裏を伸ばす

右足を前に伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒す。吸いながら上体を起こす。左足も同様に。

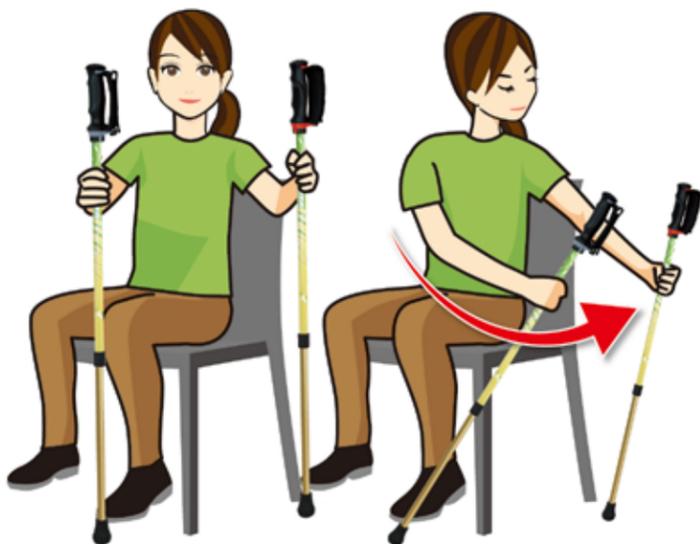


右足: 3回

左足: 3回

④ 上体をひねる

上体をひねった状態で、両手を後方へ倒し元に戻す。

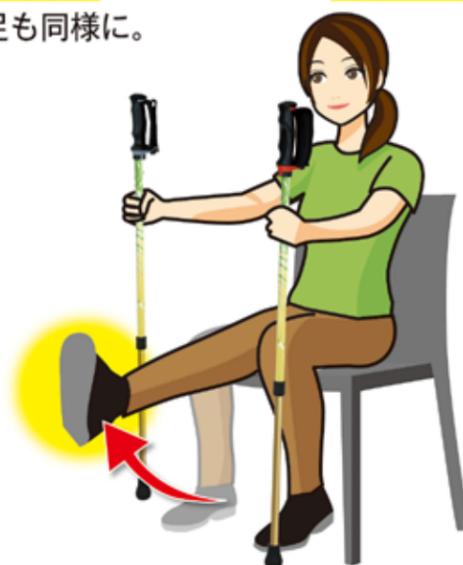


右側: 3回

左側: 3回

⑤ ひざを伸ばす

4秒かけて右ひざを伸ばし、4秒かけて元に戻す。左足も同様に。



右足: 10回

左足: 10回

⑥ かかとを上げる

両足のかかとを、同時にゆっくり上げ下げする。



10回

⑦ 脚を上げる

右足を前に伸ばしたまま、余裕があれば水平まで上げ下げする。左足も同様に。



右足: 10回

左足: 10回

最後に

ひざ、脚全体をぶらぶらさせてほぐしましょう。

ご注意

- 出来るだけ、ひざが直角になる高さの椅子に浅く腰掛ける。
- キャスター付きではない背もたれのある椅子など、安定感のある椅子を使う。
- 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下さい。

株式会社シナノ 〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1 【お客様相談室】0267-67-3324 (月~金 8:00~17:00)

2本杖
あんしん

SINANO

つまずく、ふらつく、不安定な足元の「転倒予防」にオススメです!



2本セット

あんしん2本杖
¥8,800(税込)