

# ロコモトレーニングメニュー

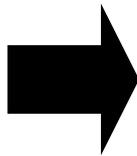
## トレーニングを行なう前の注意点

※気分や体調が悪い場合には、無理して行なわないでください。

※痛みが強くなる場合も行なわない様にしましょう。

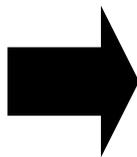
※無理の無い、できる範囲で行なうようにして下さい。

### 1) 肘を伸ばして、手を前に上げる運動



- ・背中が背もたれにつけず、反ることなく行ないましょう。
- ・1・2・3・4と数を数えて腕を上げて、5・6・7・8で腕を下ろしましょう。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。
- ・ペットボトル等を重りとして使用しても構いません。

### 2) 肘を伸ばして、手を横に上げる運動



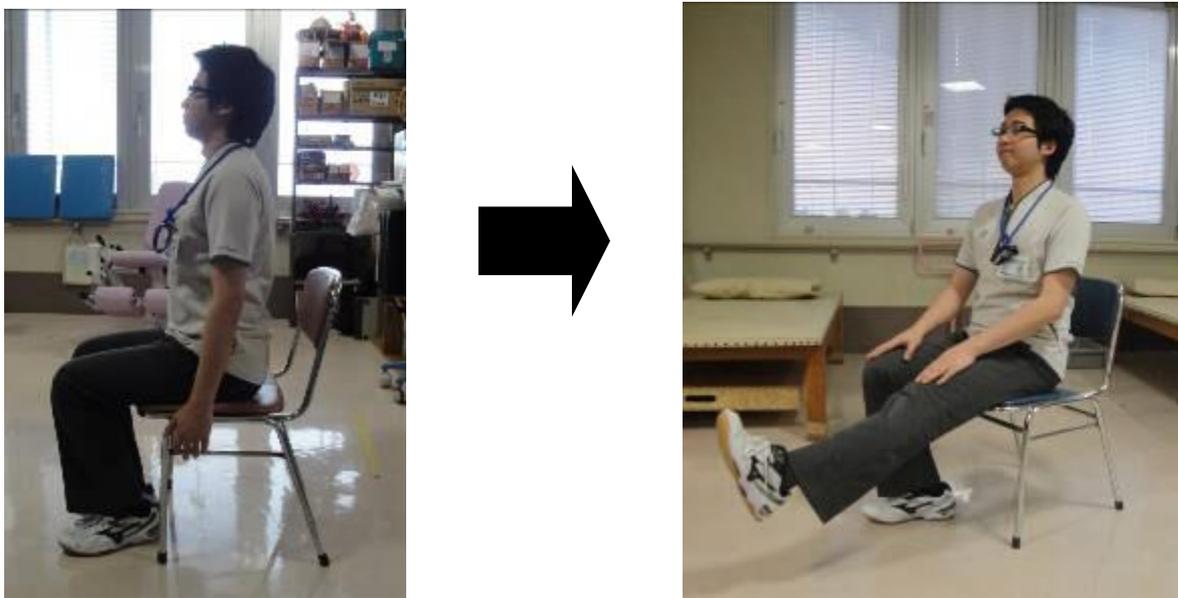
- ・背中が背もたれにつけず、反ることなく行ないましょう。
- ・1・2・3・4と数を数えて腕を上げて、5・6・7・8で腕を下ろしましょう。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。
- ・ペットボトル等を重りとして使用しても構いません。

### 3) 立ち座り運動



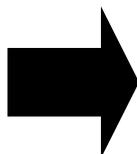
- ・背中が背もたれにつけず、反ることなく手を胸に当てて行ないましょう。
- ・勢いよく行わず、ゆっくりと立ち座りを行ないましょう。
- ・1・2・3・4と数を数えて立ち上がり、5・6・7・8で座りましょう。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。

### 4) 膝を伸ばす運動



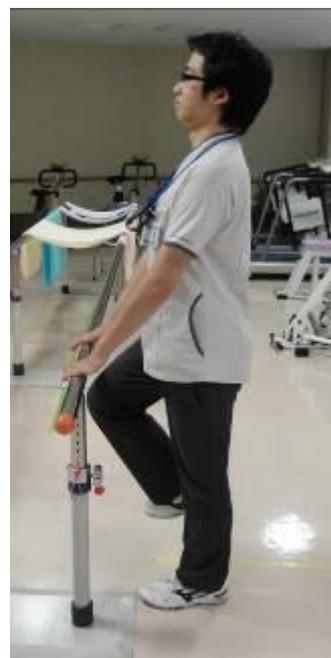
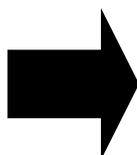
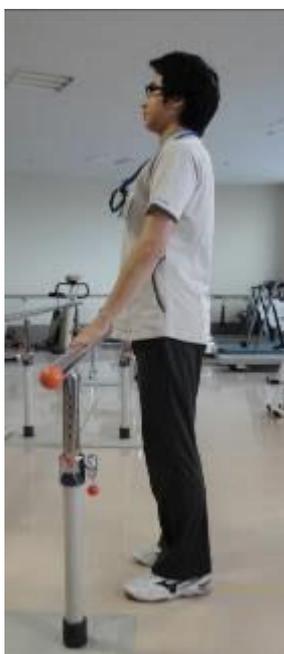
- ・背中が背もたれにつけず、反ることなく行ないましょう。
- ・後ろに倒れやすいので、倒れないように気をつけて行ないましょう。
- ・1・2・3・4と数を数えて膝を伸ばし、5・6・7・8で戻します。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。

## 5) 踵を上げる運動



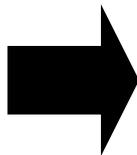
- ・姿勢をまっすぐに、踵を上げます。
- ・1・2・3・4 と数を数えて踵を上げ、5・6・7・8 で戻します。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。

## 6) 片足立ち



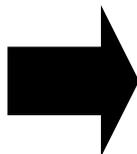
- ・安定したものに掴まり、片脚を上げます。
- ・安定しているのなら、手を離したり、片手だけで把持したりします。
- ・1日1分の3セット行ないましょう。
- ・自分のできる安全の範囲で行ないましょう。

## 7) 立ちながら足を後ろに上げる運動



- ・安定したものに掴まり、膝を伸ばした状態で足を後ろに上げます。
- ・体が反り返ってしまうことがありますので、正しい姿勢で行ないましょう。
- ・1・2・3・4と数を数えて足を後ろに上げ、5・6・7・8で戻します。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。

## 8) 立ちながら足を横に開く運動



- ・安定したものに掴まり、膝を伸ばした状態で足を横に上げます。
- ・体が横に倒れたりするので、まっすぐな姿勢で行ないます。
- ・1・2・3・4と数を数えて足を横に上げ、5・6・7・8で戻します。
- ・1日10回の3セット行ないましょう。