

立位ツイスト使用法

ウェストひねり



台の中に立ったらゆっくりと上体をひねっていく
10秒～20秒キープ

※呼吸は大きな呼吸を繰り返し行う。
※腰が痛い方は無理をしない。

肩のストレッチ



手すりをしっかりと握り上体をゆっくりと下に下げていく。
10秒～20秒キープ

※肩の痛い方は無理をしない。

背中ストレッチ



手すりをしっかりと握りおへそを覗き込むように背中を丸めていく。
10秒～20秒キープ

※肩、腰が痛い方は無理をしない。

体側ストレッチ



横向きで手すりをしっかりと握り下半身を安定させたら、上体を横に引っ張っていく。

※肩の痛い方は無理をしない。

下半身強化(スクワット)



手すりをしっかりと握り背筋を保ったままお尻をゆっくりと下に下げていく。

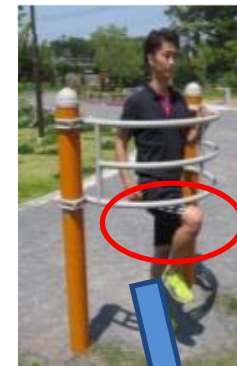
※座る動作はゆっくりと行う事。
※手すりをしっかりと握りながら行う。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ち上がっていく。これを繰り返し6～12回を目安に行う。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

脚力強化(ももあげ)



遊具の中で姿勢を正して立ち、手を大きく振りながら太ももを遊具の一番下の手すりにつくように上げていく。
左右10回づつ位を目安に。

※勢いをつけて無理に上げない。
※膝・股関節が痛い方は無理はしない。



手すりにももを当てるのは、あくまでも目安になるので、ご自身の無理のない範囲で行う。

胸のストレッチ



手すりに片手を添えた段階でゆっくりと胸を開いていく。
10秒～20秒キープ

※呼吸は大きな呼吸を繰り返し行う。
※肩・肘の痛い方は無理をしない。