

ツイストツール 使用法

腰ひねり



背筋を伸ばして椅子に深く座る。

※腰が痛い方は無理をしない。



大きな呼吸をしながらゆっくりと上体を横へ回していく。

※戻る時もゆっくり戻る。
※呼吸は止めない。
※左右繰り返し行う。

下半身強化(スクワット)



姿勢を正してイスに浅く座る。

※腰、膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままゆっくりと上に上がっていく。

※上がる動作はゆっくりと行う。



上まで上がったなら、同じ軌道をたどりながら椅子にゆっくりと座っていく。

※座る動作はゆっくりと行う。
※イスの場所をしっかりと把握しておくこと。

腕の強化(二の腕トレーニング)



手すりをしっかりと握りながら腰を少し浮かせておく。

※肘・肩の痛い方は無理をしない。



ゆっくりと肘を折り曲げながら上体を下に下げていく。

※下に下げ過ぎない。
※ゆっくり行う。
※呼吸を止めない。



下がってきた軌道をたどりながら上体をゆっくりと上に上げていく。

※呼吸を止めない。
※ゆっくりと行う。
※肘は伸ばしきらない。