

いつでもHEPOP 体力向上パック



HEPOPの詳細はこちらへ

基本 10分コース



動画版はこちらへ

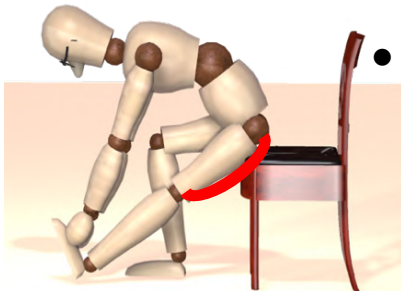
運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右
各20秒

浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意



- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理をしないで

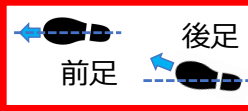
ストレッチ：ふくらはぎ伸ばし

左右
各20秒



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

正面



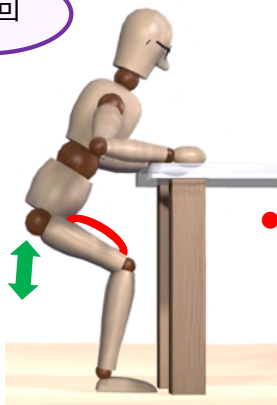
膝や足の関節に痛みのある方は無理しないで

スクワット

30回

転倒に注意

- 矢印の方向に太ももに意識を向けながらお尻をゆっくり下ろします。3秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。



- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。

膝を曲げすぎて後ろに転ばないように

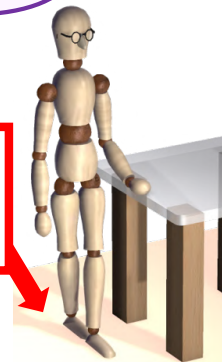
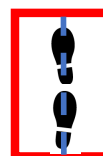
つぎ足立位

1分

転倒に注意

- 両足が一直線になるよう、片方のかかとと、もう片方のつま先を合わせて立ちます。

つぎ足



- 30秒経過したら足の位置を左右逆にして行います。

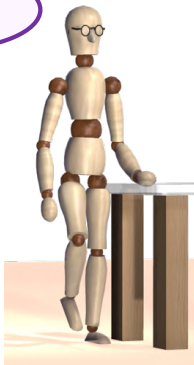
- バランスを崩しそうな時は、後方の足に体重を乗せ、台側の手で台につかまってください。

片足立ち

1分

転倒に注意

- 片方の足を床から少し持ち上げます。
- 30秒経過したら足を逆にして行います。
- バランスを崩しそうな時は、台を持っている側の足に体重を乗せ、台につかまってください。



足踏み

1分
2セット

転倒に注意

- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。
- 台を持っていない方の腕はしっかり振りましょう。
- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。



いつでもHEPOP 体力向上パック



HEPOPの詳細はこちらへ

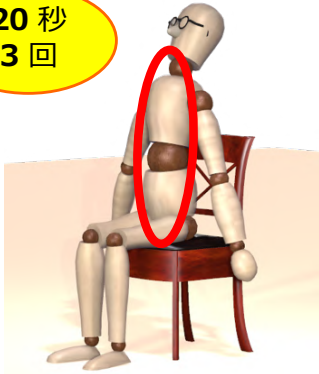
ストレッチ重点 10分コース

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

20 秒
3 回

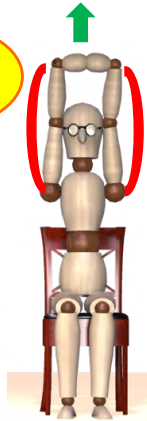


- 左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。
- 可能であればゆっくり首を回しましょう。

背中や腰、肩に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

15 秒
3 回



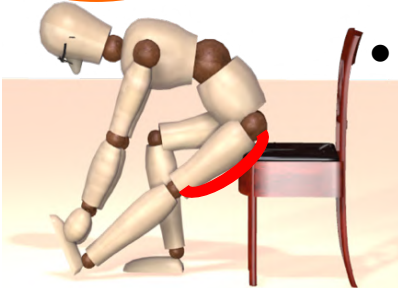
- 両手を組んで手のひらを天井に向けてるように持ち上げます。
- 肘を曲げないように、背中をゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右
各15 秒
2セット

浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意

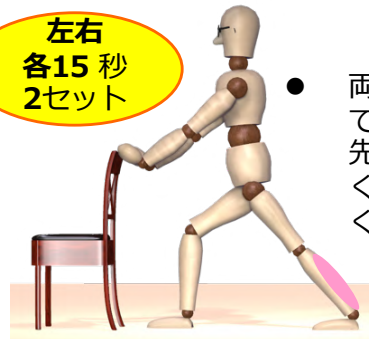


- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：ふくらはぎ伸ばし

左右
各15 秒
2セット



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けてとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

正面

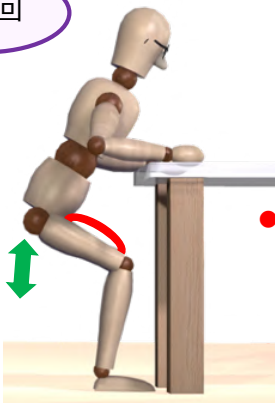


膝や足の関節に痛みのある方は無理しないで

スクワット

30 回

転倒に注意



- 矢印の方向に太ももに意識を向けながらお尻をゆっくり下ろします。3 秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。

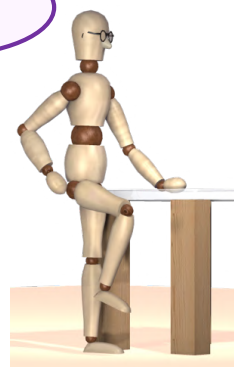
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。

膝を曲げすぎて後ろに転ばないように

足踏み

1 分
2 セット

転倒に注意



- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。

- 台を持っていない方の腕はしっかり振りましょう。

- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。

いつでもHEPOP 体力向上パック



HEPOPの詳細は
こちらへ

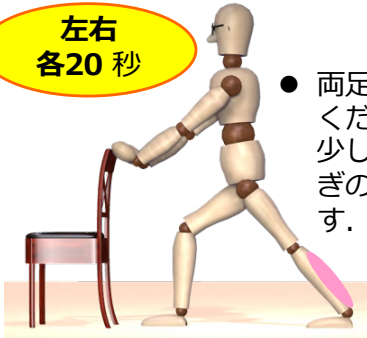
筋トレ重点 10分コース

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

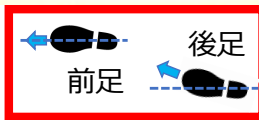
ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右
各20秒



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けてとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

正面



膝や足の関節に痛みのある方は無理しないで

四つ這い運動

左右
各10秒

- 四つ這いの姿勢から、右手、左足を上げて3秒静止します。
- 手と足を同時に上げるが難しい方は、手だけ、足だけでも大丈夫です。



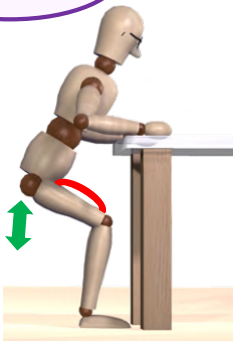
バランスを崩しやすいので注意

手首、肩、腰に痛みのある方は無理しないで

スクワット

20回
2セット

転倒に注意



- 矢印の方向に太ももに意識を向けながらお尻をゆっくり下ろします。3秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。

- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。

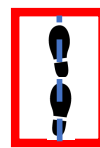
- 膝を曲げすぎて後ろに転ばないように

つぎ足立位

1分

転倒に注意

つぎ足



- 両足が一直線になるよう、片方のかかとと、もう片方のつま先を合わせて立ちます。

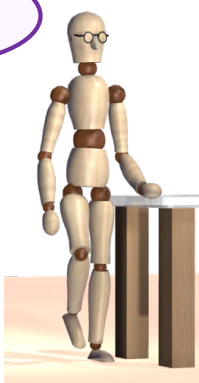
- 30秒経過したら足の位置を左右逆にして行います。

- バランスを崩しそうな時は、後方の足に体重を乗せ、台側の手で台につかまってください。

片足立ち

1分
2セット

転倒に注意



- 片方の足を床から少し持ち上げます。

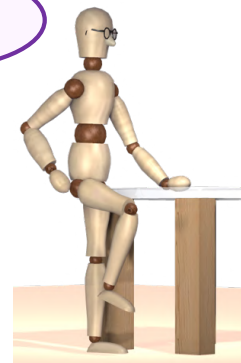
- 30秒経過したら足を逆にして行います。

- バランスを崩しそうな時は、台を持っている側の足に体重を乗せ、台につかまってください。

足踏み

1分
2セット

転倒に注意



- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。

- 台を持っていない方の腕はしっかり振りましょう。

- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。