

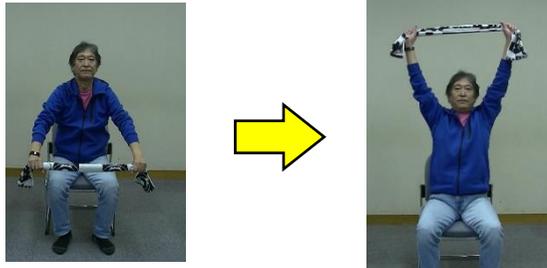
「タオルとまたぐ動作で体幹筋強化」

今回は、ちょっと大変🌀

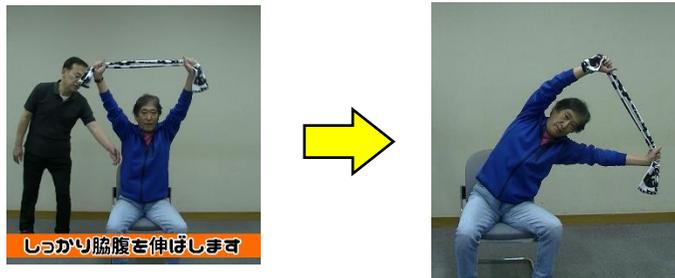
座ったまま行います。
無理をしないように行ってください。

タオルを使って準備体操

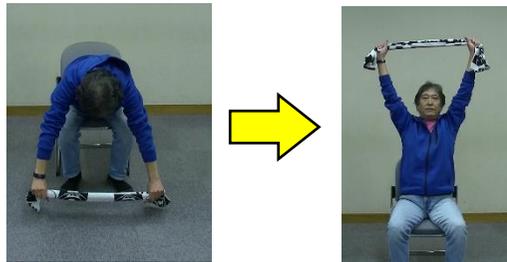
- ①タオルを肩幅くらいで持って
肩を上げてバンザイの運動(5回)



- ②そのまま左右に倒してしっかり脇腹を伸ばす(8回)



- ③タオルが床につくくらいに腰を前に倒す(5回)
あげるときは、上までしっかりもどしましょう。



タオルをまたいで腸腰筋を鍛える

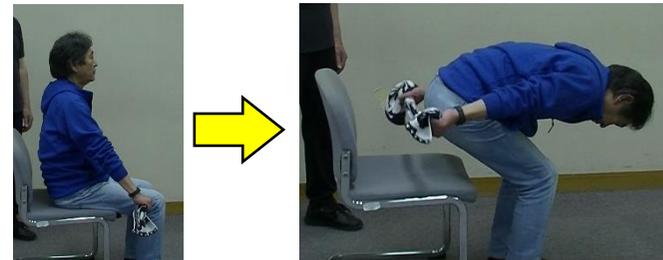
- ①タオルを肩幅よりすこし長めに持ち、座ったままタオルをまたぐ。
右・左 一回ずつやってみましょう。



靴を脱いだほうが
やりやすいです。

もう一度またいでタオルを
もどしてみましょう。

- ②両太ももの後ろにタオルをとおした後、少し腰を上げます。
おしりが上がったときにタオルを背中側へ動かし、座ります。



大変かもしれませんが
なるべくゆっくり
やりましょう。

もう一度立ち上がって
元の位置にもどします。

- ③またぐ動作を生活の中に取り入れてみましょう!



机やいすの脚にゴム等を張ります。
難しい場合は、張ってあるんじゃないかなという
感じで、生活の動線上に取り入れてみてください。

お風呂の浴槽を
またぐイメージ