

ポールウォーキング その3

歩く前のウォーキングアップにも!

室内で お手軽 筋トレ&ストレッチ

ポール体操

●ポール体操は、ウォーキングに先立って行うことで、ウォーキングの効果を高め、ウォーキング中の怪我を予防し、ウォーキング後の疲労を軽減する効果があります。
●ウォーキングの前には、必ずウォーキングアップを行い、ウォーキングの準備を整えてください。

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>1 肩を回す</p> <p>肩甲骨のあたりに肩関節を大きく回す。反対に大きく内回しする。</p>  <p style="text-align: center;">外回し:10回 / 内回し:10回</p> | <p>2 脚を前後に振る</p> <p>脚を振り子のように前後に振り、肩関節を大きく動かす。</p>  <p style="text-align: center;">右足:10回 / 左足:10回</p> | <p>3 脚を左右に振る</p> <p>脚を振り子のように左右に振り、肩関節を大きく動かす。</p>  <p style="text-align: center;">右足:10回 / 左足:10回</p> | |
| <p>4 体側を伸ばす</p> <p>足を前後に出せる。ポールは膝上で歩か、片手に無理のないところまで倒す。その姿勢を4秒間保持。</p>  <p style="text-align: center;">右側:2回 / 左側:2回</p> | <p>5 上体をひねる</p> <p>足を前後に出せる。ポールを両手肩関節に乗せる。ポールの両端を持ち、4秒間上体を左右に大きく回す。</p>  <p style="text-align: center;">右側:2回 / 左側:2回</p> | <p>6 アキレス腱を伸ばす</p> <p>両足を揃えて立ち、片足をきつくと後ろへ引き、アキレス腱を伸ばす。息を吐きながら10秒間かかとを地面に押し付ける。</p>  <p style="text-align: center;">右足:2回 / 左足:2回</p> | <p>7 スクワットで筋トレ</p> <p>足を肩幅に開く。肩甲骨を押し、ポールを持った両手を伸ばし、安定させる。両足かかとを地面に、3秒間姿勢を保持。両膝は足先の真横に保つ。</p> <p style="text-align: right;">膝に注意イメージ</p>  <p style="text-align: center;">10回</p> <p style="text-align: right;">SINANO</p> |



座ったままでも、健康づくり
足腰いきいき!

椅子に 座って 筋トレ&ストレッチ

ポール体操

●椅子を倒し、ポール体操は椅子から行うことで、椅子の効果を高め、椅子からの怪我を予防し、椅子からの疲労を軽減する効果があります。
●椅子からの怪我を予防し、椅子からの疲労を軽減する効果があります。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>1 腕を伸ばす</p> <p>息を吐きながら両腕をゆっくり後ろに伸ばす。息を吐きながら両腕を後ろに伸ばす。反対に大きく内回しする。</p>  <p style="text-align: center;">5回</p> | <p>2 肩関節をほぐす</p> <p>肩甲骨のあたりに肩関節を大きく回す。反対に大きく内回しする。</p>  <p style="text-align: center;">外回し:5回 / 内回し:5回</p> | <p>3 太ももの裏を伸ばす</p> <p>右足を前に伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒す。息を吐きながら上体を起こす。左足を同様に行う。</p>  <p style="text-align: center;">右足:3回 / 左足:3回</p> | |
| <p>4 上体をひねる</p> <p>上体を右へひねりながら10秒間保持。次に同じ、左を同様に行う。</p>  <p style="text-align: center;">右側:2回 / 左側:2回</p> | <p>5 ひざを伸ばす</p> <p>4秒間ひざを伸ばし、4秒間ひざを伸ばし、左足を同様に行う。</p>  <p style="text-align: center;">右側:10回 / 左側:10回</p> | <p>6 かかとを上げる</p> <p>両足のかかとを、両手に引っ掛けて上げる。</p>  <p style="text-align: center;">10回</p> | <p>7 脚を上げる</p> <p>両足を前に伸ばし、両手を握り、両足かかとを地面に押し付ける。両膝は足先の真横に保つ。</p> <p style="text-align: right;">両膝に注意イメージ</p>  <p style="text-align: center;">右足:10回 / 左足:10回</p> |

