

# <ヘルスアップ トレーニング 一覧表>

## 筋力アップメニュー

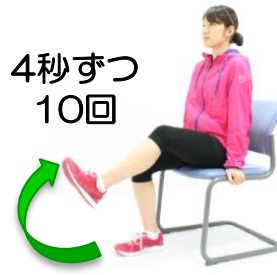
①弱 片足上げ腹筋



②強 両足上げ腹筋



③弱 膝のばし



④強 スクワット



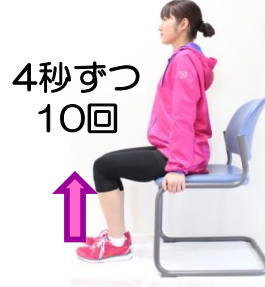
⑤弱 お尻上げ



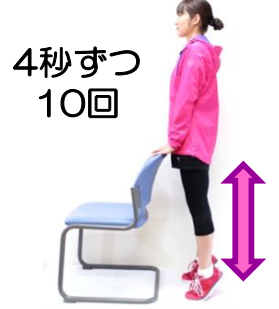
⑥強 お尻上げ



⑦弱 つま先上げ



⑧強 かかと上げ



段差昇降



床からの立ち上がり



## バランス能力アップメニュー

①弱 脚上げ

4秒ずつ 10回



片脚立ち



②強 四つ這い背のび

5秒キープ 10回



その場足ふみ



足ふみ竹またぎ



1・2・3・4で竹をまたいで横移動 5往復

### 【注意点】

- 無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- 痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

### 【運動の強さ・回数】

- 5~10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- 「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- 運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい

# <ヘルスアップ トレーニング 一覧表>

弱い運動

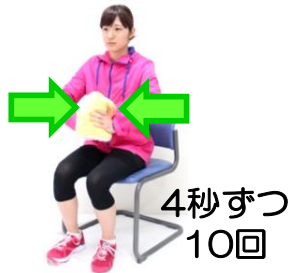
強い運動

上半身

① 肩まわし



② タオルつぶし



③ 壁腕立てふせ



④ 腕立てふせ

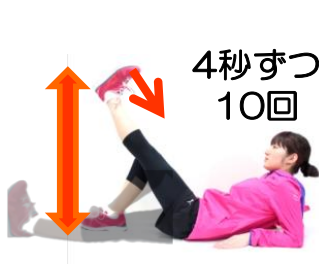


腹部

① 片足上げ腹筋



② 足上げ腹筋



③ 両足上げ腹筋

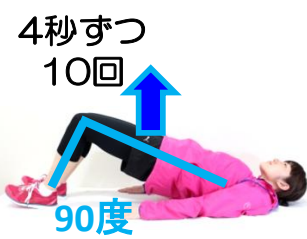


④ 腹筋



臀部・背中

① お尻上げ



② 脚上げ



③ お尻上げ

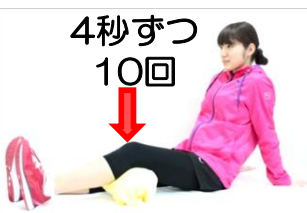


④ 四つ這い背伸び



下半身1

① 膝伸ばし   
(ボール押しつぶし)



② 脚上げ



③ 膝伸ばし

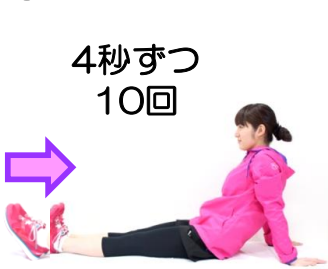


④ スクワット

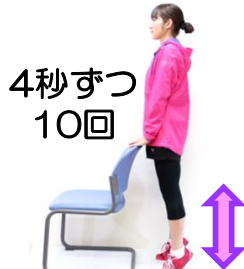


下半身2

① つま先上げ



② かかと上げ



③ 片脚立ち



④ その場足踏み



## 【注意点】

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

## 【運動の強さ・回数】

- ・5～10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい