

橋本おうちトレーニング 【はしトレ!】

～ 全編 ～



運動は、まず「やってみる」ことが大切です！
一緒にトレーニングして
心も体も元気になりましょう。

体操をする上での注意

動きやすい服装で足元が安定した場所で行いましょう。

トレーニングは全て行わなくても良いので、できる範囲で行いましょう。

痛みがある場合は無理をせず中止しましょう。

水分補給をしっかりとしましょう。

習慣的に行いましょう。



1 上半身のストレッチ



1. 深呼吸

鼻から息を吸いながら両手をあげます。



口から息を吐きながら両手を下ろします。

3回 繰り返します。



2. 首のストレッチ

各15秒ずつ

両手を組み 後頭部へ



おへそを覗き込むように背中を丸める。



左も同様に



右手で頭を持ち 右に傾ける。

3. 首の回旋

右回し3回

左回し3回

首をゆっくりと回します。



痛みのない範囲で行いましょう。

4. 肩回し



両手を肩に添えて
肘を回す。



前回し5回

後ろ回し5回

5. 肩ストレッチ

左右 15秒ずつ

右手を上にあげ

肘を曲げ

反対の手で肘を引っ張る。



6. お腹のストレッチ



身体をねじって振り向く。

15秒間

視線は後ろへ



反対側も

同じようにやりましょう。

7. 反らす運動

手を握って上へ伸びる。

※背中が曲がっていたり、腰を痛めているとやりにくいです。
できる範囲でOK
背もたれを使って背中をそらす。



座る位置を前へ



#2 下半身のストレッチ



1. 太もも裏と膝裏のストレッチ

左右15秒ずつ

①右足を前に伸ばす。②つま先は上へ

③両手を合わせつま先を触りにいく。



2. お尻のストレッチ

各15秒ずつ

①膝を抱えてお尻を伸ばします。

膝の痛みのある方は膝裏を持って行いましょう。



左右同じようにやりましょう。



イスに深く座ります。

3. 股関節

左右15秒

足が膝に乗らない人は中止！無理しないでできる範囲で行いましょう。

①両手で膝をゆっくりと下へ押していきます。

※無理に押すと関節を痛める場合があります。
気をつけましょう。



ジワ~っと
伸ばしましょう。

4. 足首回し



両足を下ろして足首をくるくる回します。



回せる範囲でOK

逆回しもしましょう。

5. ふくらはぎと土踏まずのマッサージ

足首を膝に乗せふくらはぎをマッサージします。



足首の上が硬くなりやすいのでしっかりとほぐしましょう。



土踏まずもマッサージします。



お風呂でやっても気持ちいいですよ。

6. 足指グーパー

足の指を「グー チョキ パー」と入れ替えていきます。



「グー」



「チョキ」



「パー」

#3 スクワット

太もも・お尻の筋トレ

10回×3セット

- ①肩幅に足を開く。
- ②手でバランスをとる。
- ③お尻を後ろへ引きながら膝を曲げる。
- ④かかとで地面を押しして上がる。



10回終われば
30秒～1分間の
休憩をしましょう。



#4 ゆるいスクワット

太もも・お尻の筋トレ

10回×3セット

- ①イスに座って肩幅に足を開く。
- ②手は前か組む。
- ③体重を前に出して足で踏ん張って立ち上がる。



#5 お尻上げ

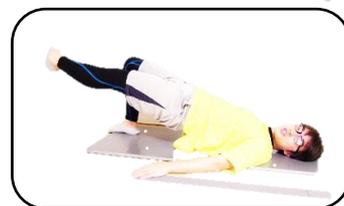
膝・股関節の痛みを和らげる、姿勢をきれいにする

10回×3セット

- ①仰向けになり膝を立てる。
- ②お尻をゆっくり上げ下げする。

慣れてきたら
片足を上げて行くと
レベルアップできます。

首が痛い場合は枕や座布団を敷きます。



#6 ヒップエクステンション

お尻の筋トレ

左右 10回×3セット

- ①四つ這いになって片足を伸ばす。
- ②伸ばした足をゆっくり上に持ち上げる。

膝が曲がらないようにしましょう。

※腰はそらないように目線は下



#7 しこ踏みかかと上げ

ふくらはぎの筋トレ

10回×3セット

- ①肩幅の2倍 足を広げる。
- ②腰を落として手は膝(肘は曲げない)。
- ③かかとの上げ下げ。



こぶしが1つ入るぐらい
しっかりとかかとを上げましょう。

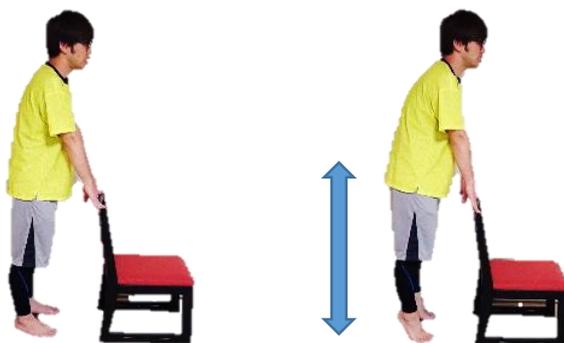


#8 背伸び

ふくらはぎの筋トレ

10回×3セット

- ①椅子の背もたれを持ってかかとを上げ下げする。



足にたまった血流を
上半身に持ち上げてくれる
第2の心臓
ふくらはぎ



9 膝立て腕立て伏せ

腕の筋トレ

10回×3セット

①四つ這いになり肘を曲げて上半身を落としていく。

足は上げて
おきます。



②胸を床につけに行くように肘をまげる。



10 立ち腕立て伏せ

腕の筋トレ（膝が痛い人向け）

10回×3セット

①壁に向かって手をつく。（体と壁が平行になるように）
体が後ろへ傾かないようにしましょう。



②肘を曲げて体を壁に近づけて戻る。



11 シュラッグ

首から肩にかけての筋トレ・肩こり軽減

30秒間×3セット

①肩の力を抜きまっすぐ立つ。
②肩をすくめるように上げて下ろす。



ポイント
後ろへ上げて
後ろへ下ろす



1セット終わったら
首をゆっくり回しましょう。

痛みがある場合は
「中止」しましょう。

12 腹筋

お腹の筋トレ 腰痛軽減・姿勢改善

10回×3セット

①仰向けになり膝を立てる。



②頭の後ろで手を組む。

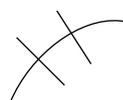


③おへそを覗き込むように頭を上げる。



3セット 全てできなくてもOK!

できる範囲で行いましょう♪



筋肉のよろこぶ声が
聞こえますね



一度ついた筋肉は
たとえトレーニングを休んでしまったとしても
再開すれば元に戻ります
ただし、やめてしまうと筋肉はどんどん
衰えてしまいますので、続けてトレーニング
頑張ってください。

