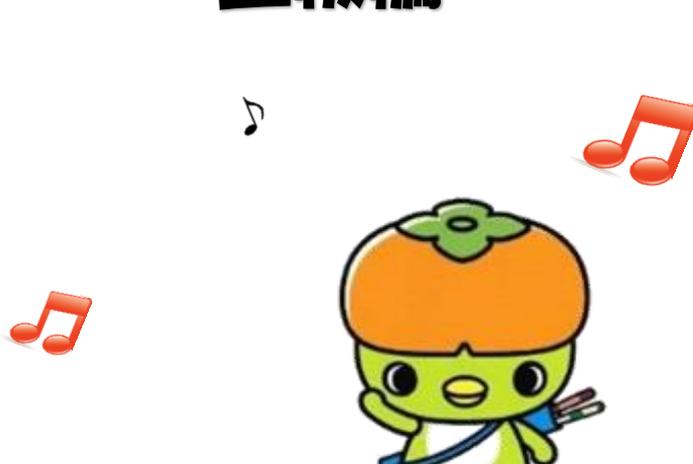


# 橋本おうちトレーニング 【はしトレ!】

～ 上級編 ～



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、できる範囲でやってみましょう。  
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。



肩が上げにくい人  
は  
手首を持って  
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て上がる。



10回終われば  
30秒～1分間の  
休憩をしましょう。



# #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。



首が痛い場合は枕や座布団を敷きます。



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。



# #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。



# # 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。



# # 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。

③30秒間できるだけ回数多く。



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

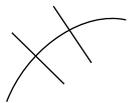
①仰向けになり膝を立てる。



③おへそを覗き込むように頭を上げる。

②頭の後ろで手を組む。





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。

