

呼吸と脚の筋トレで コロナウイルスに負けないカラダをつくらう！

呼吸

- ・深い呼吸には免疫力をあげる効果があります。胸の動きと背骨がポイントです。
- ・呼吸は鼻から吸って口から吐くようにしましょう。
- ・椅子に座るときは、背もたれを使わずに、足の裏が地面にしっかりつくようにします。

①肩甲骨を寄せるトレーニング



5~10回やりましょう!

②背骨を側屈させるトレーニング



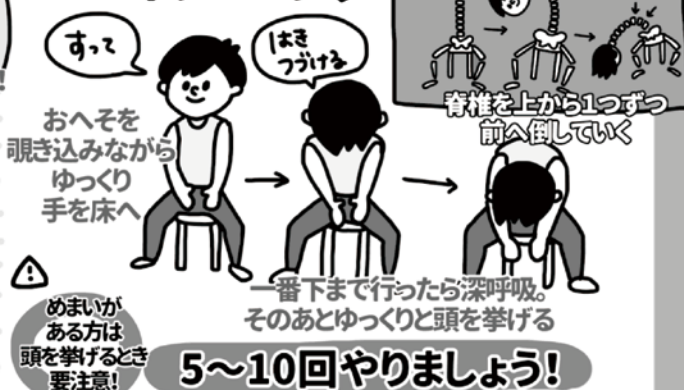
片側5~10回で両側やりましょう!

③胸をひらくトレーニング



片側5~10回で両側やりましょう!

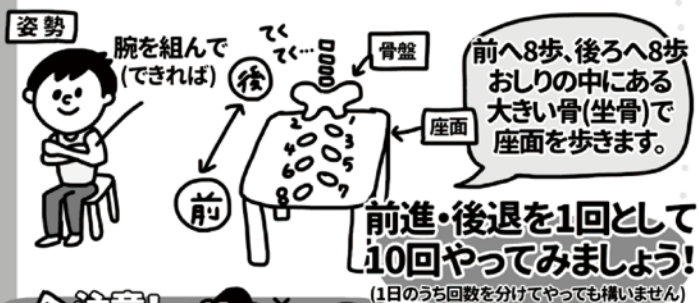
④背骨を曲げる トレーニング



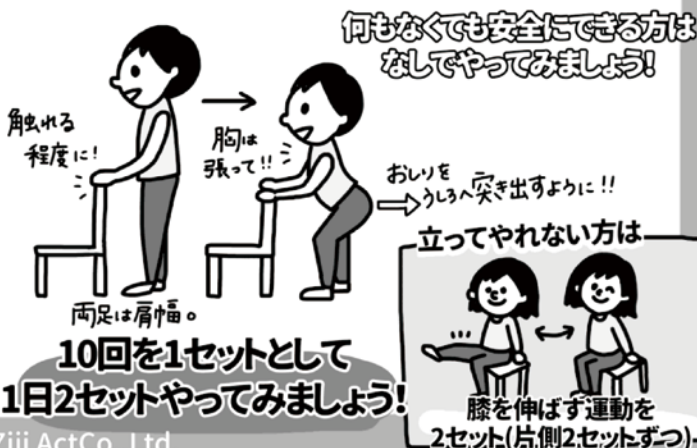
脚力

- ・脚の力を維持することが、健康的な身体の基本です!
- ・腰や膝の痛みがある方は無理をせずやってみてください。
- ・立位に不安のある方は、捕まることができるところでやってみてください。

①おしり歩き



②スクワット(膝曲げ)のトレーニング



注意!

肩を上
に引き上げない!

ウエストをつかうのが
ポイント!

知立市 ONZiii ActCo.,Ltd.

