

バランス体操

座位・上級編

バランス体操

痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう

- *上級編ですので、転倒のないよう十分注意しながら行ってください。
- *反動はつけないように、数をかぞえながらゆっくり行ってください。

準備：お尻のしたに、座布団やクッションを敷いて座ります。

- ① 背中をのばし、まっすぐ座ってバランスをとる → ② 両腕を胸の高さまであげます。 → ③ 両腕を伸ばし、体を左右にゆっくりひねります。



さらに上級!
そのままできるかぎり上にあげます



- ④ おへそをみるように体をしっかり丸めます → ⑤ ゆっくりと胸をはります。 → ⑥ 手と足を左右互い違いにゆっくりあげます。



さらに上級!
天井をみるように首をのぼします



さらに上級!



すこし早めのリズムで、おしりもつかってしっかり足踏みしてみましょう! お好きな歌に合わせて行くと楽しいです♪



バランス体操

臥位～四つ這い～膝立ち

バランス体操

痛みのない範囲でゆっくり無理なく行いましょう

臥位

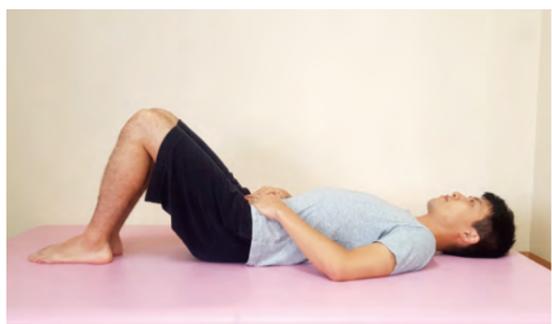
① 腹筋運動



両膝を立ててへそを覗き込むように頭をあげましょう。
息を吐きながら 1・2・3・4・5。
反動をつかわず、肩甲骨が浮くぐらいの高さでとめましょう。

ゆっくり10回
繰り返しましょう。

② お尻上げ運動



両膝を立てた状態で、お尻を持ち上げ 1・2・3・4・5。
腰を反り過ぎないように注意しましょう。

ゆっくり10回
繰り返しましょう。

四つ這い

③ 四つ這いになって片足を伸ばしましょう。



足をあげて 1・2・3・4・5。
足を入れかえて 1・2・3・4・5。

左右3回ずつ
行いましょう。

④ 四つ這いになって片手・反対側の片足をあげ、バランスをとりましょう。姿勢を 10 数えて保ちましょう。



(右手・左足)



(左手・右足)

3回ずつ
行いましょう。

⑤ 片膝立ちになり両手を横に広げながら上に上げましょう。



3回行いましょう。



足を入れかえて
3回行いましょう。



ゆっくり深呼吸を
3回行いましょう。

