

5 バランスリセット体操 骨盤周りを強化しましょう

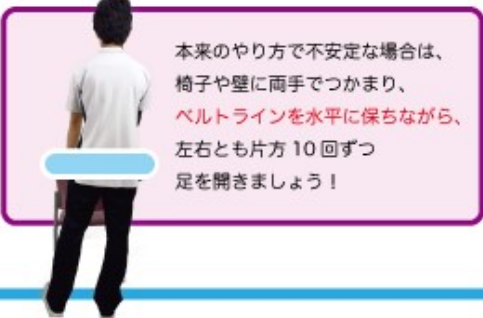


ポイント
 ベルトを巻く位置に骨盤はあります
 手を当てると、骨盤（骨）の出っ張りに気づくと思います



片方の骨盤を上
 引き上げると、そのベルトラインが斜めになります
 一方、背骨は真っ直ぐであることが望ましいです

右手の甲を壁につけ、左手は腰（骨盤）にあてて準備完了です
 左手を当てた骨盤を上引き上げては下ろす運動を10回繰り返してウエストやお尻の筋肉を強化します
 ※反対側も同様に10回行いましょう



本来のやり方で不安定な場合は、椅子や壁に両手でつかまり、**ベルトラインを水平に保ちながら**、左右とも片方10回ずつ足を開きましょう！

お疲れ様でした！越谷リセット体操は以上です。今後も継続して行ってください。



越谷リセット体操を全て立って安全に出来た方は、ぜひ下半身強化（筋力強化や俊敏性強化）の体操として作成した『越谷ステップ体操』もお試ください。ダンスのような体操です。
 こちらもYouTubeで『越谷ステップ体操』と検索するか、右の二次元コードから動画ページをご確認ください。転倒予防に効果的です！

/ 越谷市公式チャンネル



越谷リセット体操

10分間の簡単な体操で『姿勢のクセ』や『疲れ』をリセットしませんか？



効能

体が温まる ・ 姿勢を改善 ・ 体が軽くなる ・ 気分スッキリ

ポイント

YouTube
 動画配信サイト YouTube で『越谷リセット体操』と検索するか、下記二次元コードから実際の体操の仕方をご確認いただけます。

動画を見ながらモデルと一緒に体操が可能です。

/ 越谷市公式チャンネル



制作

制作 : 越谷市

体操監修 : 越谷市リハビリテーション連絡協議会

