

1

## 腕立て伏せ

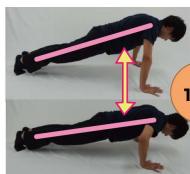
物を押す、体を支えるのが楽になる



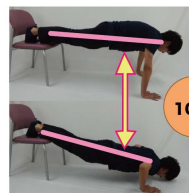
レベル 1



レベル 2



レベル 3



レベル 4

どのレベルでも、頭―背中―足のラインを真っ直ぐに保ったまま、十分に肘を深く曲げ伸ばしましょう。

2

## 拭き拭き

体を起こす動作が楽になる



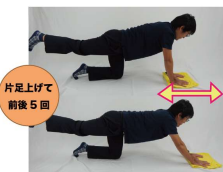
レベル 1



レベル 2



レベル 3



レベル 4

どのレベルでもお尻の位置が前後に動かないように行いましょう。



続いて反対の足を上げて、同様に前後に5回行いましょう。

4

## ブリッジ

姿勢が良くなる

①壁よりかかり、腕を開きます。



②頭と腕を壁につけたまま、胸を張るように壁から背中を離します。



レベル 1



前後に5回

胸を張りながら、頭―背中―膝が一直線になるまでお尻を上げ下げします。

膝を曲げたまま行います。

膝を伸ばしたまま行います。

レベル 3 の姿勢でもお尻を交互に10回以上行います。



上下に5回

レベル 2



上下に5回

レベル 3



交互に10回

レベル 4

5

## カゴぶ

物を持つことが楽になる



レベル 1



レベル 2



レベル 3



レベル 4

体全体が動いてしまうことがないように行いましょう。

レベル 3 と 4 では、手が痛くならないように、しっかりしたバッグや洗濯カゴ等を使用すると良いでしょう。

3

## ポンプ！

太股で歩ける、踏ん張れる

どのレベルでも胸を張って行いましょう。



レベル 1



レベル 2



レベル 3



レベル 4

膝に腕をのせ、上半身の重みをかけましょう。

椅子にのせていない方の足で踵上げをし、次に反対側も10回実施しましょう。

6

## ヒップ！

階段が楽になる、立ちやすくなる

両手を肋骨に乗せて動かないようにし、お尻を上げ下げしましょう。



レベル 1



レベル 2



レベル 3



レベル 4

つま先よりなるべく膝が前に出ないように注意し、10回以上連続でなんとか行えるレベルを選びましょう。

椅子などに手をつき、胸を張ったままお尻を上げ下げしましょう。

お辞儀するようにお尻を引きます