

準備運動と整理運動

準備運動 筋肉は温まることで、スムーズに伸び縮みし関節可動域が広がり転倒予防になります。

(脚) 1 : 足首回し 2 : ふくらはぎ 3 : 腿の裏



4 : 股関節

5 : 腿の内側

6 : 膝の屈伸



7 : 膝回し

8 : 背中

9 : 胸



10：肩回し



11：肩

12：腕うしろ



整理運動 運動を急にとめると心臓に大きな負担がかかるので、整理運動で、平常の心拍数に戻します。運動後の疲労感も柔らげます。

***ストレッチング** 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。