

# ぴんぴんキラリ教室



夏過ぎて コロナに負けず 頑張るかな (運動)

今回の運動は、普段の生活の中で是非取り入れてほしい姿勢です😊  
膝・腰を痛めないために、一番力の入りやすい姿勢をつくることです。  
その姿勢の事をパワーポジションといいます。

## パワーポジション

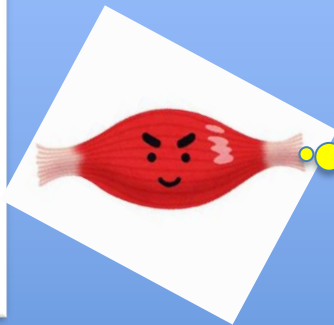


重心を徐々に  
下げると負荷

姿勢を意識して  
お腹を凹せる

一番力の入りやすい姿勢 (左図)  
膝と股関節を適度に曲げた状態を  
仕事前の準備運動に有効です。

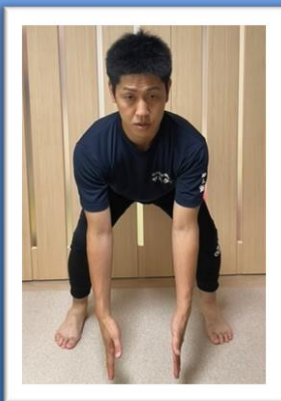
草取り前に  
力仕事前に



この格好のキープが  
大変なのは筋肉を使  
っているからです。

## 注意

- ☑背中を丸めない事
- ☑ガニ股にならない事
- ☑均等に体重をのせる事



物を持ち上げる時



皆様と通いの場で会えるのを楽しみしています。  
今、自宅にいる時間が多くなっていますが、体を動かす事、頭を  
使う事など、刺激が入るように頑張りましょう。

NPO 法人佐久平総合リハビリセンター 関口憲治