

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

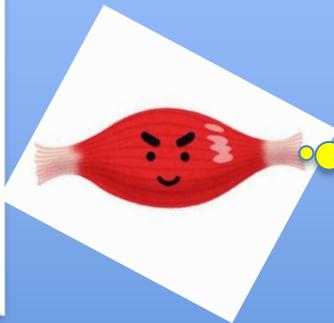


重心を徐々に
下げると負荷

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