



# ダンベル体操 \* 12ポーズ

## 実施のポイント

### 手首

やや内側に巻き込むようにします。反らしたりグラグラ動かしたりしないようにします。



### 姿勢

お腹と背中に力を入れて、膝を軽く曲げ、前傾姿勢を作ります。

動作中は息を止めずにゆっくりと行いましょう  
スローモーションのように  
「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かしましょう

## 各体操の回数は10~15回

### 肘

ダンベルを上げるときも下げるときもゆっくり動かします。肘を伸ばすときは、伸びきる手前で動きを繰り返します。

### 握り方

力をこめて、しっかりとダンベルを握り締めます。

### 足

足を肩幅に開き、床をしっかりと踏み締めます。



## ダンベル体操実施の注意点

- ダンベル体操を行う前に軽く体をほくしてから行いましょう!
  - 頑張りすぎると長続きしないので、回数を徐々に増やしていくようにしましょう!
  - 体調が優れない時は中止しましょう!
- ※整形外科に通院中の方は、主治医の先生に相談してから行いましょう

## ストレッチタイム

ダンベルを一旦置いて、深呼吸や疲れた部分をストレッチしたりしましょう。



## ① 押し上げ・下げ

- 1 ひざを軽く曲げ、ダンベルを肩の位置に構えます。
- 2 片方の肘をゆっくり伸ばして腕を押し上げます。肩を押し上げるようなつもりで伸ばすと良いでしょう。
- 3 上げた腕を力を入れてゆっくり下ろしながら、もう一方の腕を押し上げます。



### ポイント

- 腕を伸ばすとき、肘を伸ばしきらないようにします。

## ③ 足の屈伸

- 1 ダンベルを体の両側に構えます。
- 2 背筋を伸ばし、上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 そのまますに座るような気持ちでひざを曲げて腰を落とします。
- 4 動きを止めずにゆっくりと立ち上がります。



### ポイント

- かかとに体重をかけます。
- ひざを伸ばし切らないで、中腰で動き続けます。

## ストレッチタイム

## ② 引き上げ・下げ

- 1 背筋と首を真っすぐ伸ばしたまま、上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 肘を張るようにして、ダンベルを胸の方へ引き付けます。
- 4 水が入ったバケツを持ち上げるつもりで、動きを止めないようにそのまま押し上げます。



### ポイント

- 自転車の空気入れを押すような要領で行うと良いでしょう。
- 下げるときも力を抜かずゆっくりと押し下ろすように行います。

## ④ お腹ひねり

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 体幹部分のみをひねるように行います。はずみは付けずにゆっくりと左右に振ります。



### ポイント

- おへその前をダンベルが通過するよう意識します。
- 顔とひざを正面に残し、お腹まわりだけひねります。