

# 自転車運動

ストレッチです。

自転車を漕ぐ要領で下肢の運動機能改善を行います。



ジャンル 運動機能改善 介護予防 体操

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度3 所要時間 1日5分を継続

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果 下肢の運動機能改善

1 二人ペアになり、向かい合って座ります。  
互いの足の裏を合わせて、後ろ手をついて体を支えます。

2 声をかけあってリズム良く、自転車を漕ぐ動きをします。  
長くできる持久力も育てましょう。

3 早くしたり遅くするとメリハリがついて良いトレーニングになります。