

NPO法人 東京トリム体操協会

—いつまでも自立した生活をしたいから—

トリム体操のよいところ

- 何才からでも始められます
- 何才まででも続けられます
- 身体的能力に関係なくできます
- 基本的に用具を使いません

トリム体操を継続して得られる効果

- 心肺機能が向上します
- 体脂肪が燃焼されます
- 脳が活性化されます
- 転倒予防に役立ちます
- 骨粗しょう症の予防に役立ちます
- 生活習慣病の予防に役立ちます
- 柔軟性を高めます
- ストレス解消の効果があります

トリム体操の楽しいプログラム

(90分~120分)

1. ウォーミングアップ

ゆっくり体を温めるために……

音楽にのって体を動かし、次に立位ストレッチング、ラジオ体操をします。

2. エアロビクス(有酸素運動)

持久カトレーニングとして……

呼吸が無理なくできる範囲で、ウォーキング・ジョギング・ソフトエアロビクス等の有酸素運動をします。

3. 筋力トレーニングとストレッチング

(座位・側位・伏位・仰位による)

適度に体が温まったところで……

腹、背、腕、脚、臀部等の筋肉の強化のための運動、及び柔軟性をつけるためのストレッチングをします。

4. リラクゼーション

運動後の心地よさを味わいます…

仰位で腹式呼吸、そして脱力、目を閉じ、軽い疲労感を取り、気持ちよさを味わいます。

5. リズム運動・ゲーム等

脳に刺激を与え、又仲間との交流を楽しむために……

レクリエーションダンス・フォークダンス・ボールゲーム等をします。

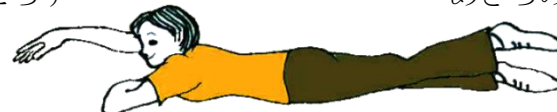
※その日のあなたの体調に合わせて、調節しながら体操することをお勧めしています。



あきず



あせらず



あきらめず

