



“Shizo~ka

DenDen” 体操



伸手！抬脚！元气满满！！

※ Shizo ~ ka DenDen 体操是一套手脚绑上重量带进行的体操。
一周进行两次左右最有效果。

运动时的注意事项

※请量力而行

没有竞争所以请在自己的体力承受范围内进行。

脖颈、腰部、臂膀（肩、肘部、手腕）·脚（胯部、膝盖、脚腕）等处有关节痛时
请不要勉强做操。

※请慢慢做

慢慢做才能提高运动效果。

做快了随着惯性会提高受伤的频率。

※调整呼吸

发出声音数「1、2、3、4」可以不用屏息也能进行。

如果屏住呼吸、则血压会有急剧上升的危险。

第 1 项运动

手臂前伸运动

效果

提起东西时会变得轻松



- 腹部和背部用力、伸直脊背坐在椅子上。
- 双手轻握、垂向身体两侧。
- 拇指向上、缓缓伸至肩膀高度。
- 用 4 秒将双臂伸直、再用 4 秒缓缓放下来。

※肩关节有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。

第 2 项运动

手臂侧举运动

效果

从被窝或床上起身时会变得轻松



- 腹部和背部用力、伸直脊背坐在椅子上。
- 双手轻握、垂向身体两侧。
- 手掌向下、缓缓抬至肩膀高度。
- 用 4 秒将双臂抬起、再用 4 秒缓缓放下来。

※肩关节有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。

第 3 项运动

从椅子上站起来起来的运动

效果

从椅子上站起来时会变得轻松



- 轻轻地坐在椅子上。
 - 靠在椅背上。
 - 双手交叉于胸前。
 - 脚底紧踏于地面坐好。
 - 双腿张开与肩同宽、稍微退后。
 - 用 8 秒缓缓从椅子上站起来。
 - 再用 8 秒缓缓坐回椅子上。
- ※腰部、腿关节、膝盖关节等处有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。
※按照片的方式做起来吃力的人、请用轻松舒适的方式去进行。（扶着桌子或椅子做等）

第 4 项运动

伸腿运动

效果

可以稳步走路、防止磕绊



- 在椅子上坐牢。
 - 把手放在大腿下面。
 - 用 4 秒伸直膝盖、脚尖向头。
 - 再用 4 秒缓缓弯曲膝盖。
 - 左右交替进行。
- ※膝盖关节等处有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。

第 5 项运动

向后抬腿运动

效果

走路姿势会变得更好看



- 站在离椅子 30cm 左右后的位置。
- 伸直胳膊抓住椅背。
- 伸直膝盖腿向后抬 30cm 左右的高度。
- 脚尖请勿向下。
- 用 4 秒抬起右腿、再用 4 秒放下来。左右交替进行。

※腰部、腿关节、膝盖关节等处有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。

※椅子不稳时、为了防止摔倒请固定好椅子（让别人扶好椅子、坐在椅子上等）。

第 6 项运动

横向抬腿运动

效果

能减少摇晃防止跌倒



- 站在离椅子 30cm 左右后的位置。
- 伸直胳膊抓住椅背。
- 伸直膝盖腿侧举 30cm 左右的高度。
- 脚尖向前。
- 用 4 秒抬起右腿、再用 4 秒放下来。左右交替进行。

※腰部、腿关节、膝盖关节等处有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。

※椅子不稳时、为了防止摔倒请固定好椅子（让别人扶好椅子、坐在椅子上等）。