

とりいれたい筋力運動

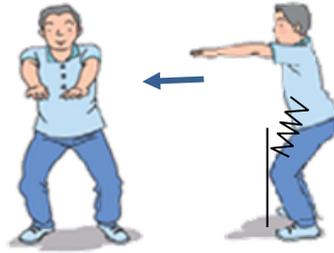
1セット5回から始めて、1～3セットを目安で続けます。
自分に合ったペースで取り組んでみましょう。

 は鍛えている部分です

大腿部前面、大腰筋を鍛える

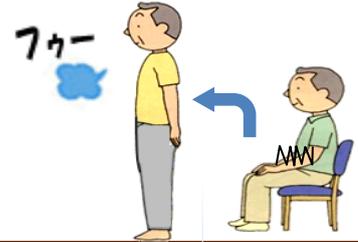
スクワット

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- ②つま先とひざが同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒でひざを曲げ、1秒間姿勢を保ち、3秒でゆっくり元の姿勢に戻す。



いすを使う場合

- ①足を肩幅くらいに広げて座る。
 - ②床をしっかりと踏みしめて、息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がる。
- ①と②を繰り返す。



ゆっくり ゆっくり 行いましょう

大腿部背部、臀部を鍛える

ヒップエクステンション

- ①足を肩幅に開き、いすに手をついて背筋を伸ばして立つ。
- ②片足を15cmほど後ろにあげて10秒間維持する。
- ③後ろにあげた足をゆっくりと戻す。

いすに
体重をかけない

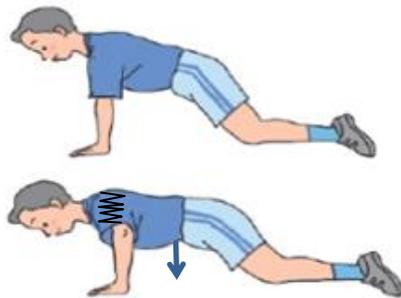


足をあげるときに腰を
そらしすぎない

胸や腕を鍛える

腕立て伏せ

- ①ひざを少し曲げた状態で床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
- ②両手を肩幅よりやや広めにおき、ゆっくりとひじを曲げ、腰を反らさないように戻す。



いすに座りながらできる腹筋運動

おなかを引き締め、若々しい姿勢を目指しましょう。
おなかを強くすると、全身が安定します。

- ①いすに浅く座り背中を丸め、おへそをのぞく。



- ②背中を丸めたまま、息を吐きながらゆっくりと後ろへ倒す。



- ③ゆっくりと体を起こす。

