

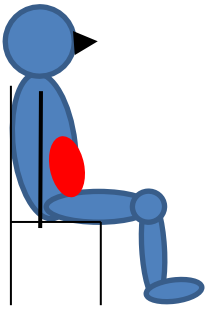
おうちでトレーニング

監修：健康運動指導士

千葉 辰徳先生

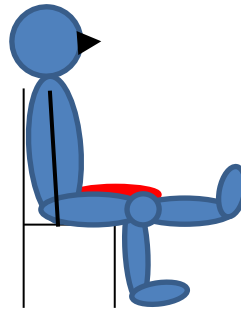
- 息を止めずに行いましょう。血圧に気をつけながら行いましょう。
- 体調の悪い時はお休みしましょう。

お腹凹ませ（腹筋）



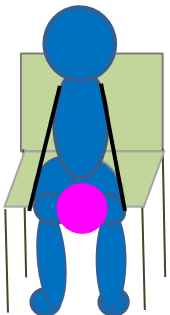
イスに深く腰かけて背もたれに腰をつける。息を吐きながら腰を後ろに押し付けるようにしてお腹を凹ませて力を入れる。5秒間力を入れたら緩める。これを10回くり返す。

ももの前



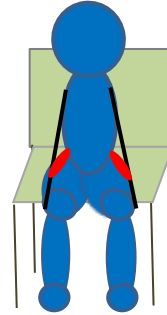
膝を伸ばし、つま先を上へ向け、踵を前へ出すように力を入れる。そのまま5~10秒間保持して降ろす。同じ側を10回くり返したら反対側も同じように行う。

ももの内側



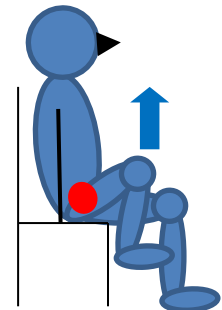
足を腰幅に開き、柔らかいボールやクッションを挟む。息を吐きながら挟んだものを潰すように力を入れる。5秒間力を入れたら緩める。これを10回くり返す。

おしりの外側



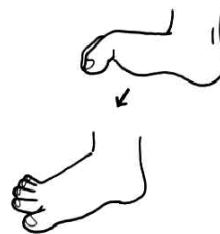
足を腰幅に開き、両膝の外側を手で押さえます。膝は開くように力を入れ、手で開かないように押さえる。5秒間力を入れたら緩める。これを10回くり返す。

脚の付け根



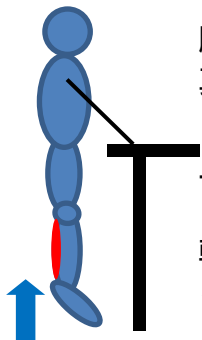
膝を軽く曲げた状態で息を吐きながら、持ち上げて5秒静止する。持ち上げる時に膝をまっすぐ前に向けて持ち上げる。同じ側を10回くり返したら反対側も同じように行う。

足指の運動



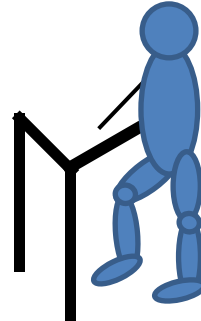
両足の指をゆっくり大きく曲げ伸ばしする。曲げた時がグー、伸ばして指の間を開いた時がパー。

かかと上げ（ふくらはぎ）



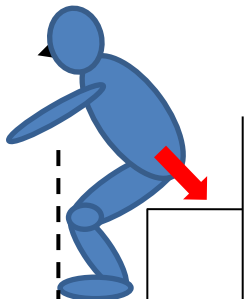
足を腰幅に開き、つま先を真っ直ぐ前に向ける。1・2のリズムで踵を持ち上げ、3・4でゆっくり降ろして10回くり返す。転倒しないように必ず手をついて行う。

片脚立ち



机などに手をついて行う。手をついた側の脚を床から少し持ち上げる。1分程度を目安に左右3回ずつ行う。転倒しないように必ず手をついて行う。

スクワット



足を肩幅くらいに広げて立ち、イスに腰掛けるようにゆっくり1・2・3・4と数えながら腰を下げる。お尻がイスにつく手前で止めて5・6・7・8と戻す。これを1回として10回ほど繰り返す。つま先は膝の向きとそろえる。膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろへ出す。