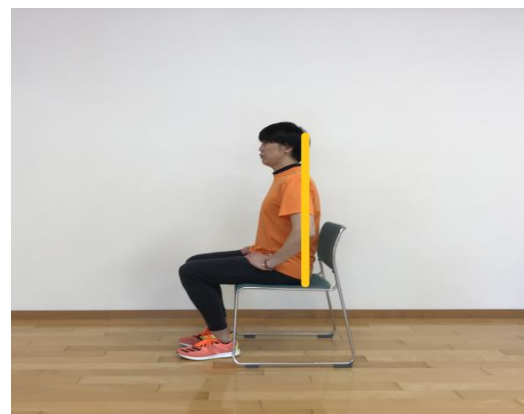
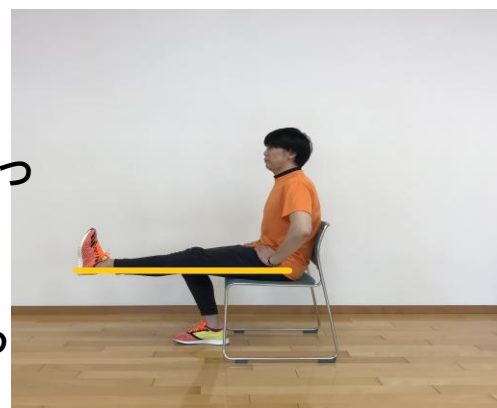


の～んびり 簡単★椅子トレーニング★

①太もも全体のトレーニング



足の上げ下げは4秒ずつ
ゆっくりと👆
左右交互に10回ずつ



1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 片足をゆっくり前に上げて、元の位置にゆっくりもどします。
→⑨背中が反ると腰痛の原因になりますので注意しましょう。

②太もも、お腹のトレーニング

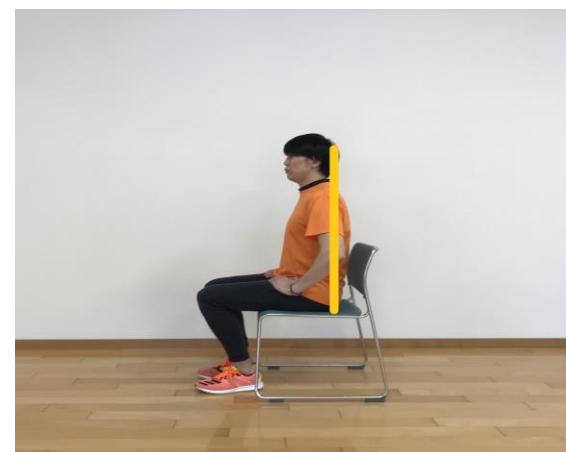


足の上げ下げは
4秒ずつ
ゆっくりと👆
3回程度



1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 両手で椅子のふちを持ちます。(少し前の方)
3. 両足をゆっくり引き上げる。(少し前傾すると効果的)
→⑨太ももを意識し、ひざはまっすぐ上に引き上げましょう。

③太もものトレーニング



4～8回の反復で
行いましょう👆



1. 背もたれから離れ、背筋を伸ばして座ります。
2. 両足をゆっくり前に上げて、つま先を前後に動かします。
→⑨ひざをゆっくりと十分に伸ばして行います。
腰痛の人は無理をしないようにしましょう。

④ふくらはぎ、つま先のトレーニング



10回程度
ゆっくりと👆



1. 両足をそろえて立ちます。
2. ゆっくりとかかとを上げてゆっくりと下ろします。
→⑨かかとの上げ下げはゆっくりと行いましょう。
椅子に寄りかからないように注意しましょう。

トレーニングを行うときは、普段の呼吸を意識し、呼吸をとめないように注意しましょう。筋肉に負荷をかける時に息を吐きながら行うと効果的です。