

自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part1

1.太もも前 2.太もも後 3.握力 4.背中

1. 太もも前

～ 歩くための筋肉・膝痛の予防など ～



膝に痛みのある場合は無理して行わない

- ① イスに座り、片足(膝)を伸ばす。
- ② 膝を伸ばしたまま、10 秒間キープする。
- ③ 交互を 1～3 セット行う。慣れてきたら秒数、回数を少しずつ増やします。

2. 太もも後

～ 歩くための筋肉・膝痛の予防など ～

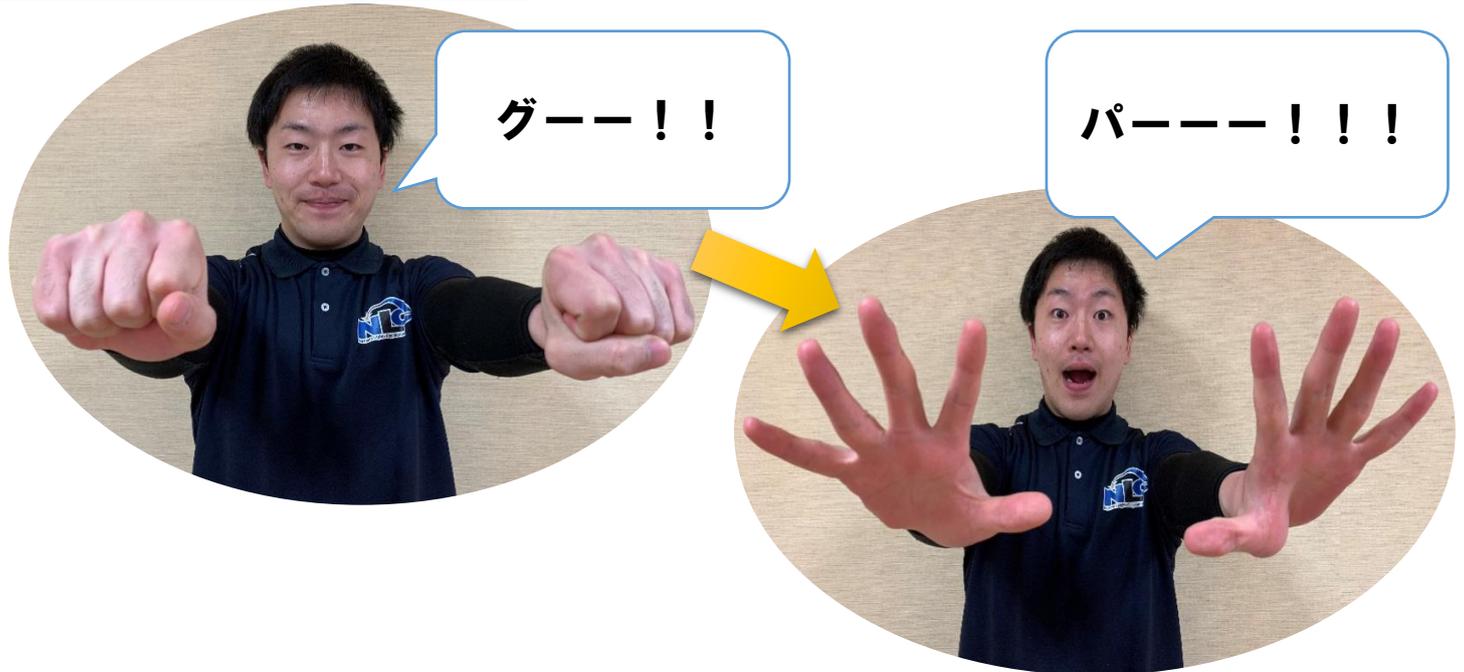


膝が前に出ないように注意!

- ① 壁に手をつき、片足(膝)を曲げる。
- ② 10 秒間キープする。※バランスのとりにくい方は、固定されている物をつかむ。
- ③ 交互を 1～3 セット行う。慣れてきたら秒数、回数を少しずつ増やします。

3. 握力

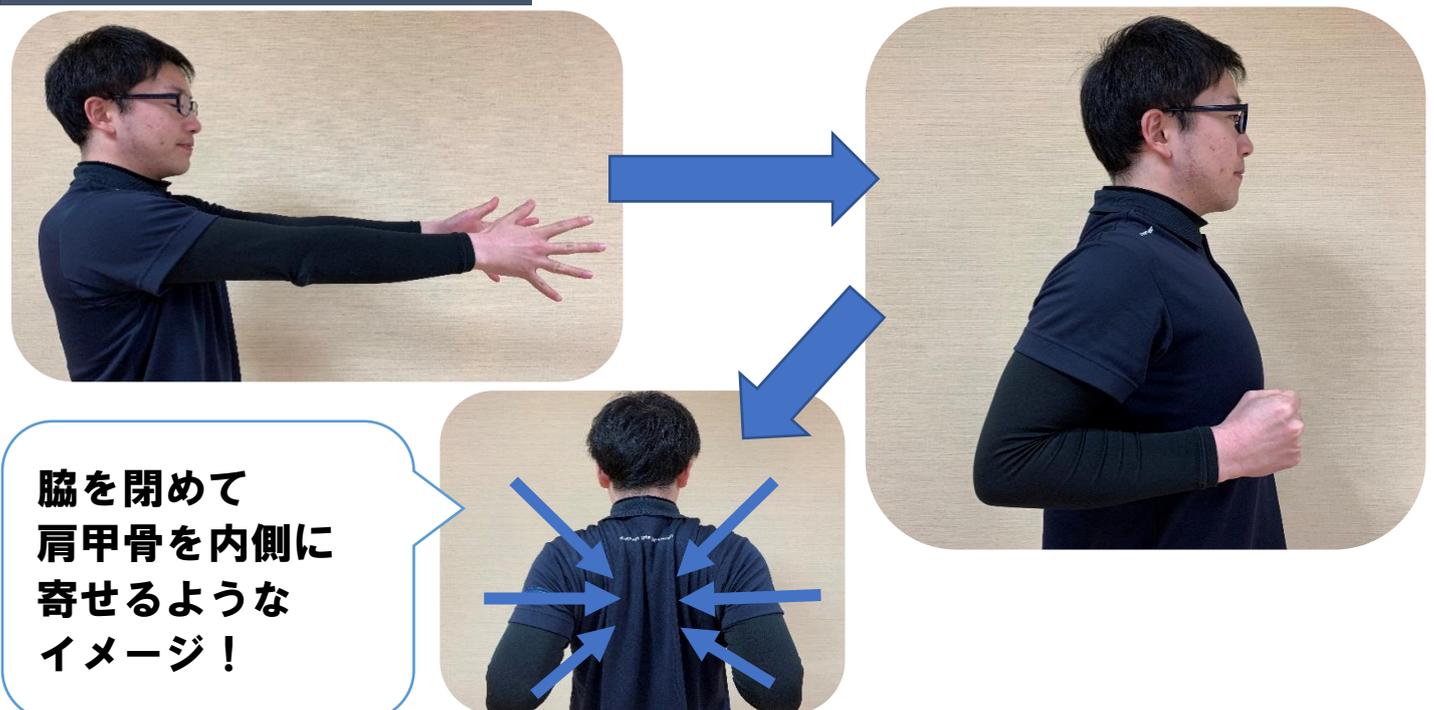
～ 物をつかむ、握る力 ～



- ① 腕を前に出し手を大きく開き、「グー、パー」を 30 回繰り返す。
- ② 慣れてきたら少しずつ回数を増やします。

4. 背中

～ 猫背予防、肩こり解消 ～



- ① 腕を前に出し、胸の高さに合わせる。肘をまっすぐに伸ばす。
- ② 背中を寄せるように意識し、肘からまっすぐ後ろに引く。
- ③ 同じ軌道で元の位置に戻し、繰り返す。
- ④ 10 回を目安に、慣れてきたら少しずつ回数を増やします。