

お家でできる！

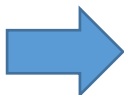
おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり 8 秒声にだしてカウントしましょう
- 10 回で 1 セット、週に 3 回以上が目標

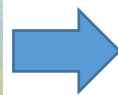
◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える

足腰の弱い方は椅子をつかきましょう。



太ももに力はいっている
ことを意識しましょう。

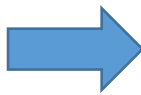


4 秒間かけて股関節を意識しながら腰をおとし、4 秒間かけて戻す。

注意事項 ★内股、ガニ股に注意 ★膝はつま先より前にださない。★かかところが浮かないようにする

◆ひざ伸ばし

衰えやすい『大腿四頭筋』を鍛える



左右それぞれ
10 回ずつ
くりかえす

つま先をしっかり自分のほうへ
おけるようにしましょう。

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。

足が床と平行になるように力を入れて
4 秒間あげ、4 秒間かけて戻す。

◆ももあげ

大腰筋 + 腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10 回ずつ
くりかえす

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。

膝に力を入れて 4 秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4 秒間かけて元に戻す。

一緒にのりきりましょう♪