

自宅で貯筋体操①

1 つかまりスクワット

回数 10回

イスの背を持ち、
肩幅に足を開いて
まっすぐ立つ



ひざの高さまで
腰を沈ませる



2 座りながらもも上げ

回数 左右5回ずつ

イスに浅く腰掛け、
背筋を伸ばす



ひざをゆっくり
と胸に近づけ、
同時に上半身を
かがめる



3 座りながらひざ伸ばし

回数 左右10回ずつ


イスに浅く腰掛け、
背筋を伸ばす



片足ずつゆっくり
と膝を曲げ伸ばす



※回数は一日の目安です。その日の体調に合わせて、無理せず行いましょう。

※は、鍛えられる筋肉の部位を示しています。意識して行うとより良いでしょう。

自宅で貯筋体操♪②

4 足の左右上げ下げ下ろし

回数 左右5回ずつ



上半身はまっすぐキープ!

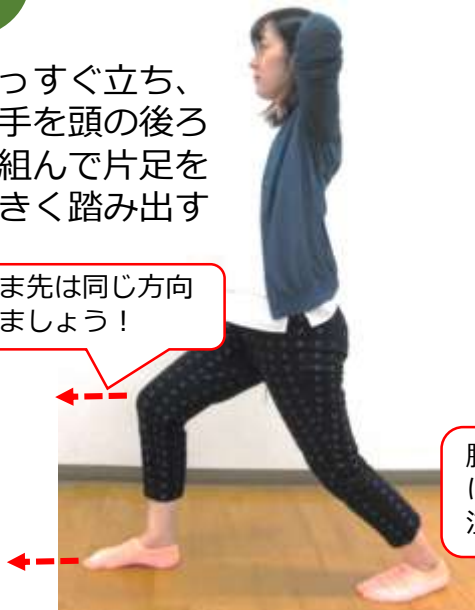
イスに体重をかけすぎないように注意しましょう!

5 大腰筋ランジ

回数 左右5回ずつ

まっすぐ立ち、両手を頭の後ろで組んで片足を大きく踏み出す

膝とつま先は同じ方向に向けましょう!



上半身をまっすぐキープしたまま、膝を曲げて腰を落とす

膝がつま先より前に出ないように注意しましょう!



6 クッション背中起こし

回数 5回




仰向けになり腰幅に足を開いて膝を立てる。手は胸でクロスする。



ゆっくり背中を起こす

※回数は一日の目安です。その日の体調に合わせて、無理せず行いましょう。

※  は、鍛えられる筋肉の部位を示しています。意識して行うと良いでしょう。