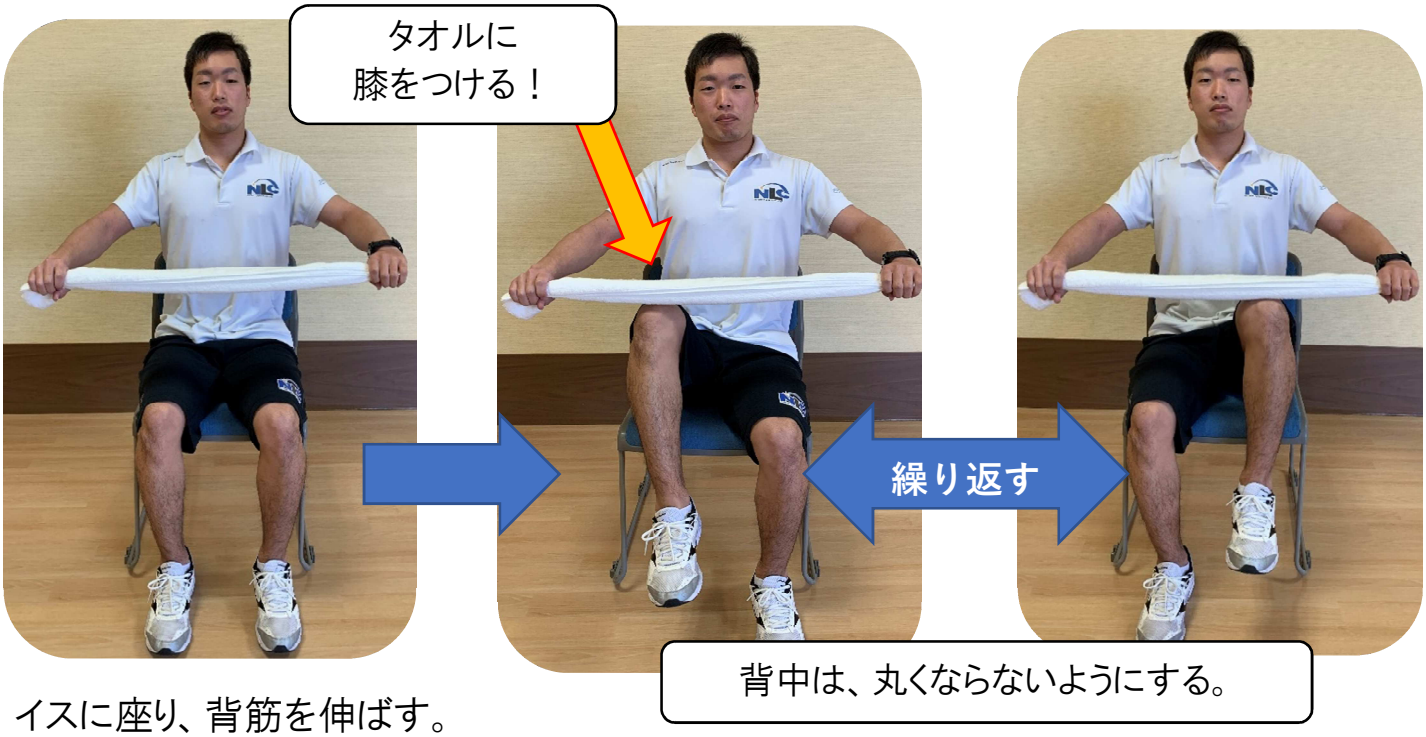
自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋トレ編～ Part5

1.脚の付け根　2.お尻　3.足の裏、指

1.脚の付け根

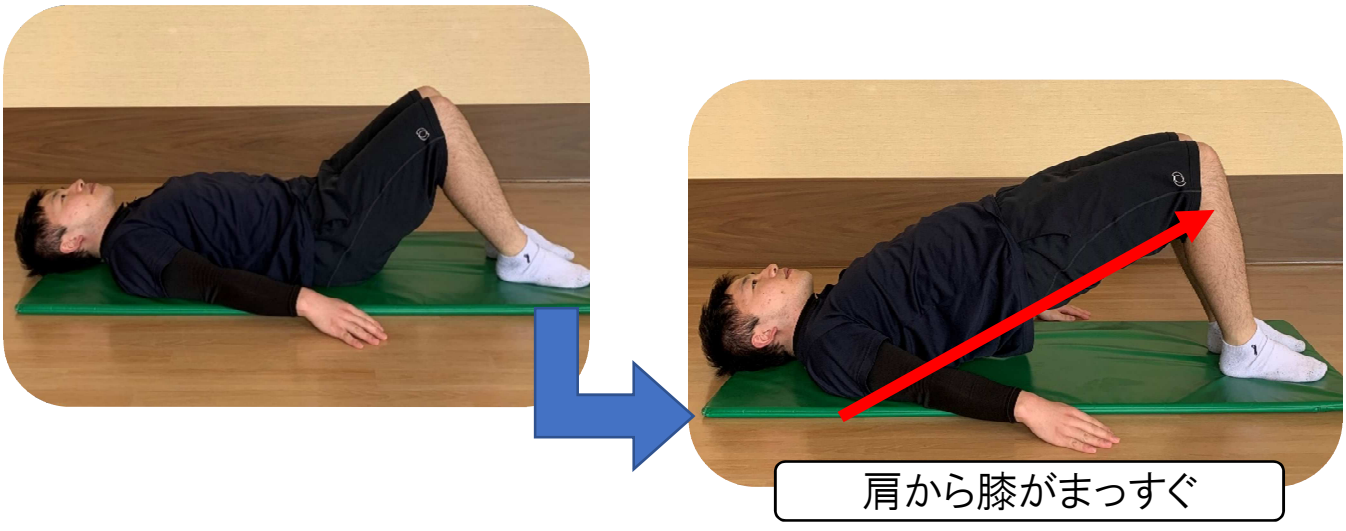
～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～



① イスに座り、背筋を伸ばす。
② タオルを持ち、おへその高さに合わせる。
③ 膝がタオルにつくように、太ももを片脚ずつあげ、足踏みをする。
④ 左右 10 回ずつ繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

2.お尻

～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～



① 仰向けになり、膝を立てる。
② 足全体で押して、お尻を上げる。
③ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

3.足の指　～ ふんばる力 ～

① イスに座り、タオルなどを足の下に敷く。
② 指の力を使って、タオルをたぐりよせる。
③ 10 回握る。慣れたら回数を増やす。

運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。

2. 反動をつけないこと
   反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがります。
   力を抜いておこないましょう。

3. 無理のない範囲で行う
   痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。