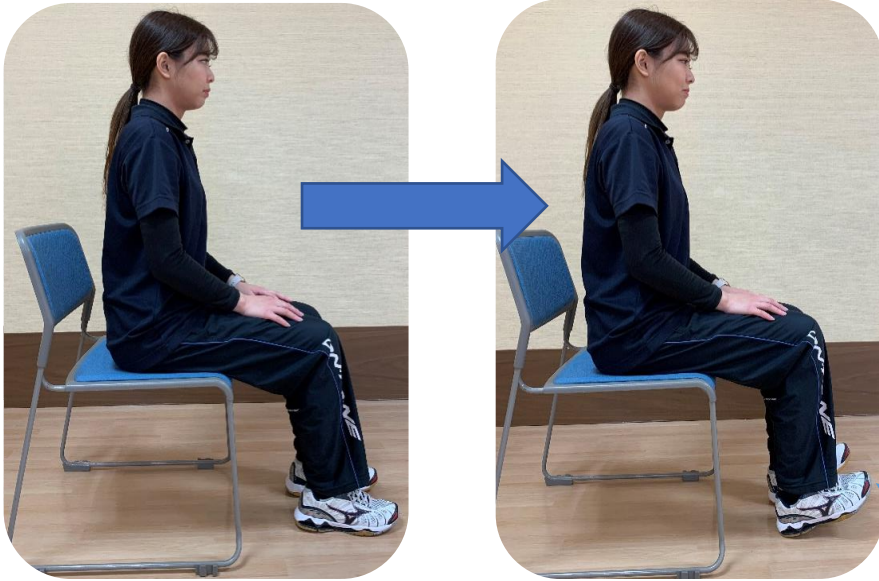


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part3

1. すね ・ 2. ふくらはぎ ・ 3・4. お尻、太もも

1. すね

～ 歩くための力、転倒予防 ～



つま先を高く上げれば
上げるほど、より効果的!



- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 足首を立て、つま先を上げる。ゆっくり下ろす。
- ③ 30 回を目安に行う。慣れてきたら回数を少しずつ増やします。

2. ふくらはぎ

～ 歩くための力、転倒予防 ～



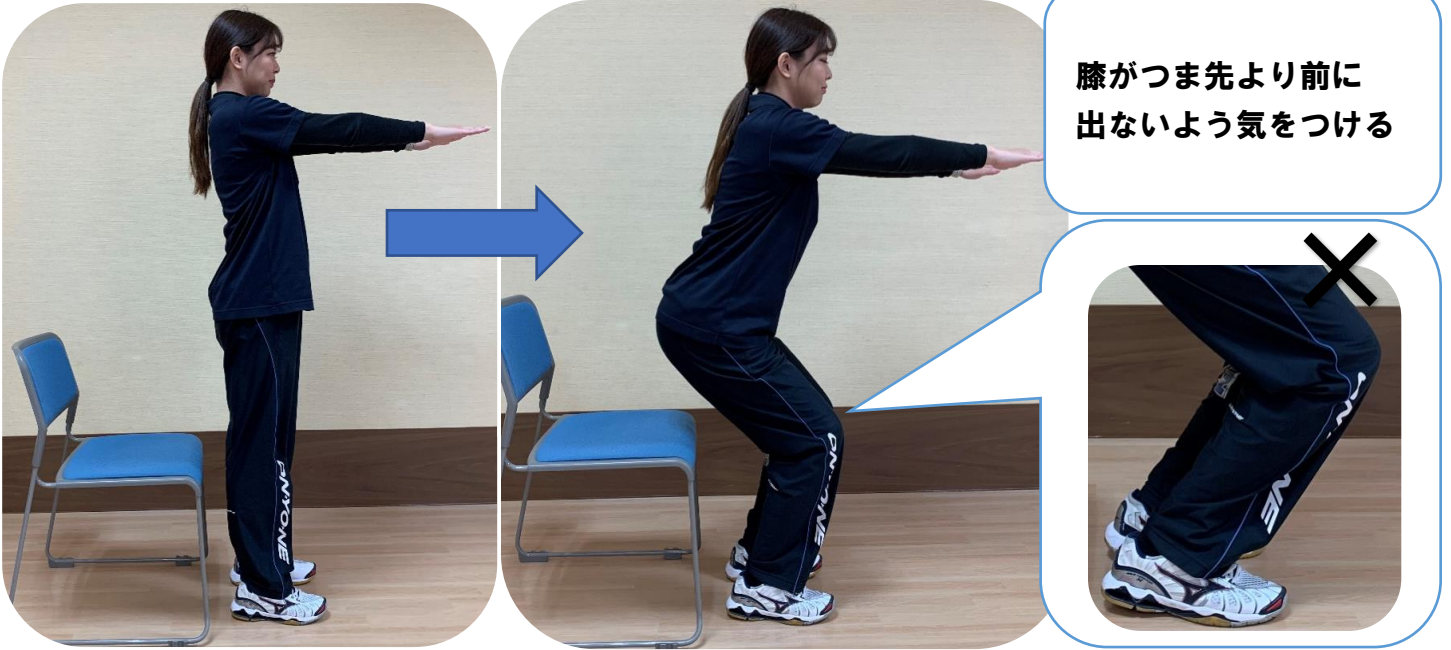
かかとを高く上げれば
上げるほど、より効果的!



- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② かかとを上げる。ゆっくり下ろす。
- ③ 30 回を目安に行う。慣れてきたら回数を少しずつ増やします。

3. お尻、太もも

～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～



- ① イスの前に立ち、両手を胸の高さに出す。
- ② イスに座る様なイメージで、ゆっくり腰を下ろす。
- ③ イスに座る一歩手前で動きを止めて、もう一度立ち上がる。
- ④ 10 回を目安に行う。慣れてきたら回数、イスとお尻の間隔を詰めて行う。

4. お尻、太もも

～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～



- ① イスに浅く座り、背もたれにもたれる。
- ② 両手でイスを持ち、片足を上げる。上げた足の膝を曲げ、膝を自身に近づける。
- ③ 斜め下に向かって、ゆっくり膝を伸ばす。同じ軌道で元の位置まで戻る。
- ④ 片足10 回を 1～2 セット行う。慣れてきたら少しずつ回数を増やす。

