

いすに座って ゆるやか筋トレ



おうちでいすに座って簡単にできるトレーニングをご紹介します。筋力アップ以外にも、姿勢が良くなったりむくみが解消されたりと良い効果が期待できます。いつでもどこでも思い立ったらちょこっと試してみてくださいね。

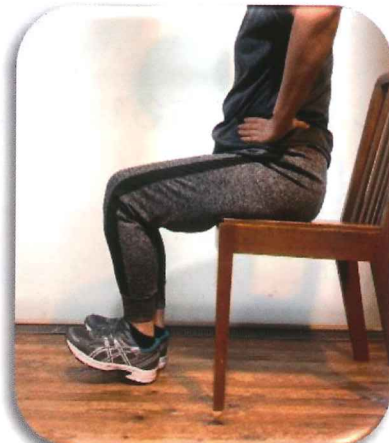
講師 矢澤かづあさん

すねの運動

すねの筋肉を強化するとつまずきや転倒の予防になります

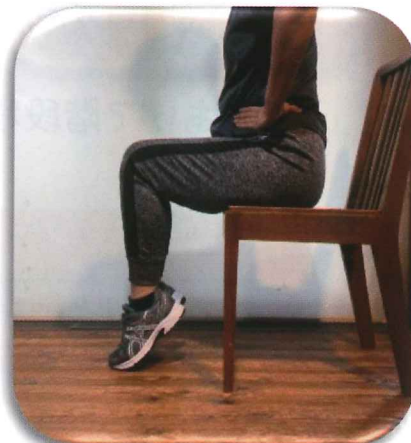
【つま先あげ】

かかとを床につけてつま先を動かします。まずは、10回行ってみましょう。



【かかとあげ】

つま先を床につけてかかとを動かします。まずは、10回行ってみましょう。



※ 楽に座ってよいですが、背もたれには寄りかからないようにしましょう。

【両足バタバタ】 かかとを床につけたままつま先を左右交互に動かします。まずは10回行ってみましょう。



前から見ると



横から見ると

ももの内側の運動

ももの内側を鍛えて膝の変形を防ぎ姿勢を良くしましょう



大きめのタオルをくるくる丸めて



もものあいだにはさんで

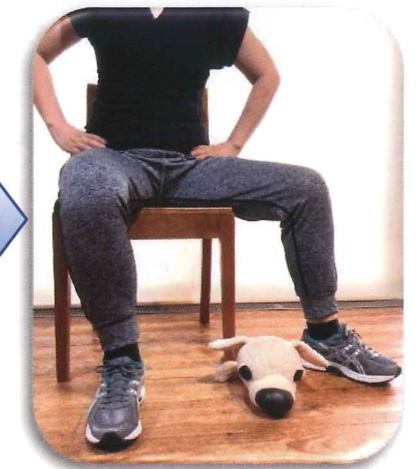


ぎゅーっとつぶします

内臓を持ち上げるように下腹部に力を入れながらももに挟んだタオルなどつぶしていきます。つぶして、ゆるめてをテンポよく繰り返して行いましょう。慣れてきたら、タオルをつぶす時間をのばしてみましょう。

あしの付け根の運動

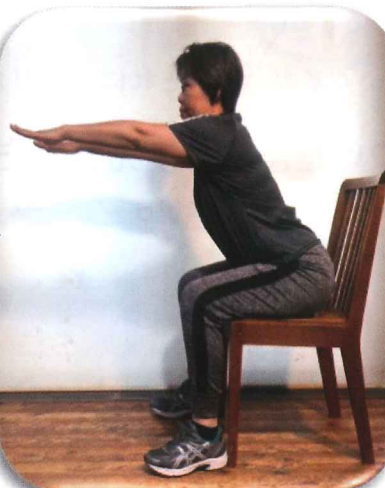
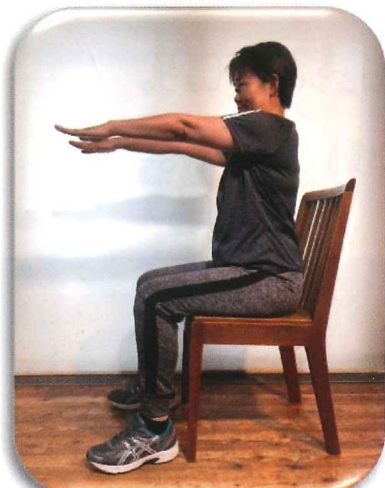
足の付け根にある筋肉は歩行や階段の上り下りをスムーズにする働きがあります



足をあげて階段程度の高さをまたぎ戻します。左右各10回おこないます。

背筋の運動

身体を支えるための背筋と腹筋を座った姿勢から強化します



お尻をあげて5秒キープ

足を開いていすに深く座り背中をまっすぐにして腕を前にのばします

背中をまっすぐしたまま前傾します

お尻を少しだけあげてみましょう