

おすすめ★筋力トレーニング

※ゆっくり声に出して「8秒」数えましょう

※10回で1セット、週3回以上が目標

「スクワット」 太ももやお尻の筋肉をきたえましょう

(足腰が弱い方は椅子を使いましょう)



★4秒かけて腰を落とし、4秒かけてもとに戻す



★ひざがつま先より前に出ないように注意しましょう



「ひざ伸ばし」 太ももの前の筋肉をきたえましょう



姿勢：背筋を伸ばして浅く腰かける
両手で椅子の脇をつかむ

足が床と平行になるように力を入れながら、
4秒間で上げ、4秒間で元に戻す

左右各10回ずつ
繰り返す

余裕ができたなら
両足にも挑戦
してみましょう！

「もも上げ」 大腰筋+腹筋をきたえましょう



姿勢：背筋を伸ばして浅く腰かける
両手で椅子の脇をつかむ

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づける
同時に、上体をかがめて「おなか」に力を入れる
4秒間かけて足を元に戻す

左右各10回ずつ
繰り返す

余裕ができたなら
両足にも挑戦
してみましょう！