

自宅でできる筋力体操

新型コロナウイルスの影響で、外出や運動の機会が減少しています。

自宅でできる筋力体操をご紹介しますので、積極的に身体を動かしてみましょよう。

今回からシリーズで、自宅で行える筋力体操を紹介します。

毎回テーマ別にお伝えします。

今回は **足** を鍛えて行きましょよう！！



声を出しながら、ゆっくり行いましょよう。

10回1セット、1日2回を目標に行いましょよう。

① かかと上げ(歩くときに足をしっかり上げるための運動です。)



イスに座りながら
背もたれには寄り
かからず



かかとを上げたら
4秒止めて
ゆっくり下ろす

② 膝伸ばし(歩くときに膝がしっかりするための運動です。)



イスに座りながら
背もたれには寄り
かからず



ひざ下を伸ばす
つま先は天井に向け
4秒止める



腕を組むとお腹も
鍛えられます

③ ハーフスクワット(立ち上がる時にしっかり立つための運動です。)



手でイスを
押すようにして



お辞儀をしながら
おしりを浮かして
4秒止める

※痛みがある時や体調が優れないときは医師へ相談し、無理せずに行いましょよう。