

自宅でできる筋力体操3

感染予防のためには、外出を控えることが大切ですが、筋力の低下が心配されます。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う。

今回のテーマは『**足とお腹**』です。
こまめに水分を取り、熱中症に注意して行いましょう！！



声を出しながら、ゆっくり行いましょう。

10回1セット、1日2回を目標に行いましょう。

QRコードを読み込んでいただくと、動画でもご覧になれます。



①片足を上げる(足の付け根とお腹を鍛える運動です。)



イスに座って
手は足の上か
身体の横に下ろす



8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす
手を胸の前に組むと
お腹も鍛えられます



②片足の膝を伸ばす(太ももを鍛える運動です。)



イスに座って
背もたれには寄り
かからず



8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす
ゆっくり行うことで
筋肉の持久力 UP

足首を上げると
さらに効果的



③両足を上げる(お腹を鍛える運動です。)



背もたれは
使っても使わなく
ても OK



8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす
手でイスを押すと
負担が軽減します

※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う。