

さあ、あなたも挑戦！

手軽にできる筋力アップ体操



いずれの体操も、決して無理をしないこと。
そして、必ず呼吸をしながら行うことが大切です。

足の筋力アップ その1

足首の曲げ伸ばし

- ① 両足をそろえて、ひざを伸ばして座ります。
- ② 両手を後ろに軽く突いて、体を支えます。
- ③ 背筋を伸ばします。
- ④ 足首をできるだけ体の側に曲げ、5秒ほど停止した後、足底に向けてしっかり伸ばします。
この動作を5～10回繰り返します。



足の筋力アップ その2

片足上げ

- ① いすに腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 片足を床と平行になるまで持ち上げて、つま先を返します。
- ③ 約5秒停止した後、ゆっくり下ろします。
- ④ 片足ずつ5～10回繰り返します。



おしりと背中 の筋力アップ その1

かかと上げ



- ① いすの背につかまり背筋を伸ばして立ちます。
- ② かかとを上げて、背伸びをします。
- ③ 下ろすときは上げるときよりもゆっくり行います。
- ④ この動作を5～10回繰り返します。

*腰を反らさないように注意しましょう！

おしりと背中 の筋力アップ その2

片足上げ

- ① いすの背につかまり背筋を伸ばして立ちます。
- ② 上体だけを少し前に傾け、片方の足を真っすぐ後ろに上げます。
- ③ 上げたまま3～5秒止め、ゆっくり戻します。
- ④ 右左を5～10回繰り返します。



*腰痛ある人は無理しないよう注意しましょう！