

第二回 「台所エクササイズで足腰強化♪」～低強度～

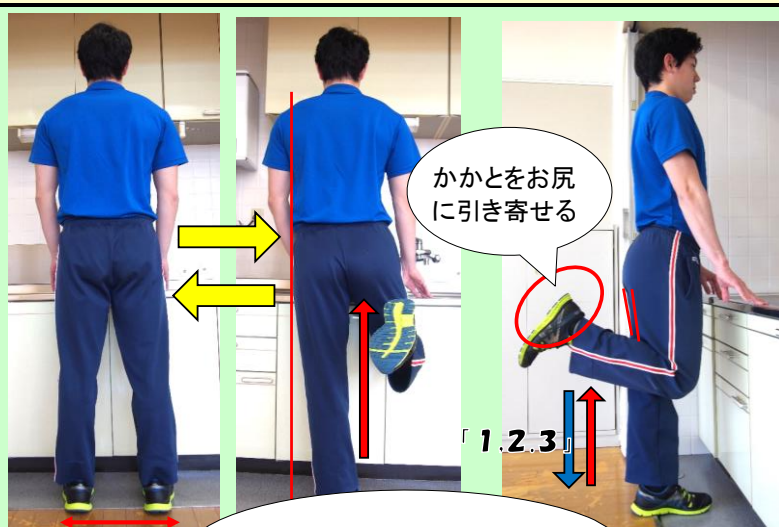
「からだをほぐす準備運動」を行ってから、トレーニングしましょう!!

① かかと上げ (ふくらはぎの筋トレ) 10回



- 1.シンクにやさしく手を置き足を腰幅に開きます。
 - 2.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながらかかとを上げます。
 - 3.一呼吸置き、ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながらかかとをゆっくりと下ろします。
- 1～3を10回繰り返しましょう。

② 膝曲げ伸ばし (もも裏の筋トレ) 左右各10回



腰幅に開く
膝が痛い人、つりやすい人は無理に曲げない
横から見た姿勢

- 1.シンクにやさしく手を置き、足を腰幅に開きます。
 - 2.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながらかかとをお尻に近づけます。
 - 3.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながらかかとを下ろしていきます。
- 1～3を左右10回ずつ繰り返しましょう。

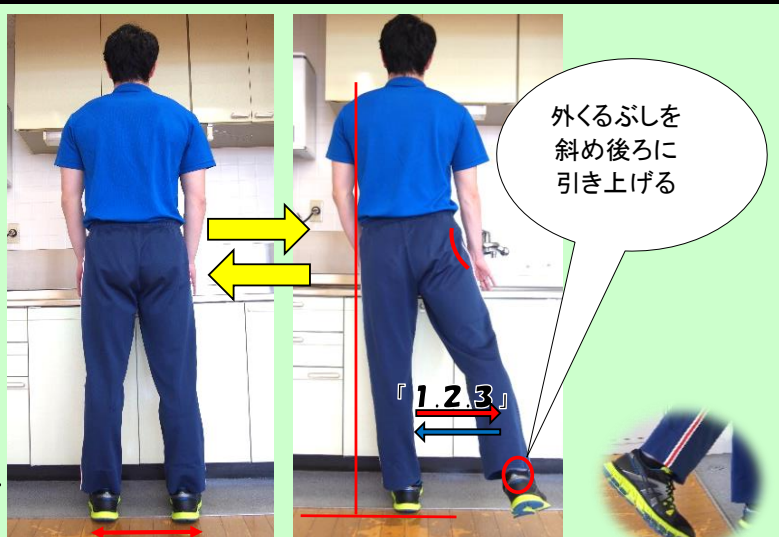
③ 空気イス (お尻、太ももの筋トレ) 10秒



つま先はまっすぐ前に

- 1.足を肩幅に開き、腰をシンクにつけます。
 - 2.イスに座るように、ゆっくりと腰を下ろします。
 - 3.膝が約90度のところで姿勢を保ち「10秒」声を出して数えます。(きつい方は90度より浅くします。)
- 息を止めないように注意しましょう。

④ 足の開閉 (お尻の横の筋トレ) 左右各10回



腰幅に開く

つま先はリラックス

- 1.シンクにやさしく手を置き、足を腰幅に開きます。
 - 2.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながら、足を斜め後ろに引き上げます。
 - 3.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながら足をもどします。
- 1～3を左右10回ずつ繰り返します。

①～④の順番で行ないます。これを2～3回繰り返すと効果UP!!