

# かんたん！いえ<sup>会</sup>トレ

## 第一回 「血行促進トレーニング」 ～低強度～

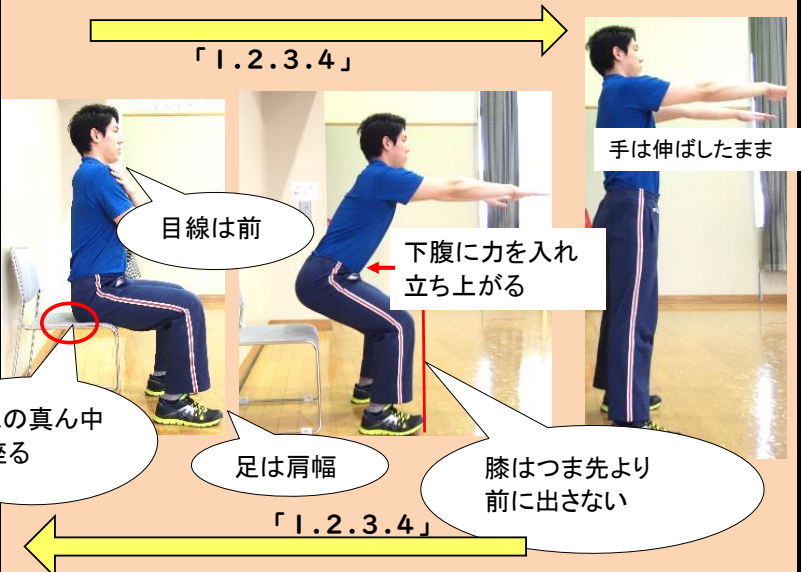
「からだをほぐす準備運動」を行ってから、トレーニングしましょう!!

### ① その場足踏み 1分間



- その場で1分間足踏みをします。
- ひざに痛みのある人は、イスに座ったままでも構いません。

### ② 椅子スクワット (太もも・お尻の筋トレ) 10回



1. イスの真ん中にお尻がくるように座ります。(足は肩幅)
  2. ゆっくり「1・2・3・4」と、声に出して数えながら立ち上がります。
  3. ゆっくり「1・2・3・4」と声に出して数えながらイスにお尻をタッチします。
- 1～3を10回繰り返しましょう。

### ③ その場足踏み 1分間-二回目 ♪



- ①と同じくその場で足踏みをします。
- 余裕があれば膝をへその高さまで上げましょう。

### ④ 上体起こし (お腹の筋トレ) 10回



1. 仰向けになり膝を立て、両手をももの上に置きます。
  2. 吐く息に合わせて、ゆっくり4秒数えながら上体を起こします。
  3. 吸う息に合わせて、ゆっくり4秒数えながら体をもどします。
- 1～3を10回繰り返します。首が痛くなる人は、片手を頭の後ろに添えましょう。

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!!