

筋力トレーニングメニュー（座ってできる！）

10回で1セット、週に3回以上を目標に！
ゆっくりと数を数えながら運動をしましょう！

①準備体操の足踏み 30回



両手を左右に大きく振りながらもやってみましょう。

背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。
両足は肩幅くらいに開く。

②膝伸ばし「膝の周りを鍛える」（大腿四頭筋）



ゆっくりと膝を伸ばし太ももの前に力を入れるように膝を伸ばした位置で5秒数えましょう。

両手は体の横に置いて軽く押さえる。
足が床と平行になるまであげる。

③踵上げ「ふくらはぎを鍛える」（下腿三頭筋）



足先は床につけたまま、ゆっくりと上げて下げましょう。



④ボールはさみ「太ももの内側を鍛える」（内転筋）



ゆっくりとボールを挟み5秒数えましょう。
ゆっくりと元に位置に戻ります。

- 支えがある場所など安全な場所で行ってください。
- 個人で発生した一切の事故や怪我・病気などの責任を負いかねます。