

筋力アップ体操

筋力アップ体操3つのポイント

椅子等を持って必ず安定した状態で行いましょう。
関節痛がある人、バランスに自信のない人などは座位の方法で行いましょう。
疲労感を目安に5~10回繰り返します。

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②鍛えたい筋肉に力こぶをつくるように、数秒間力を入れる
- ③意識した筋肉に、軽い疲労感やハリが残る程度に行う

① 大腿四頭筋

② 腸腰筋

③ 下腿三頭筋 足趾屈筋群

④ 大殿筋

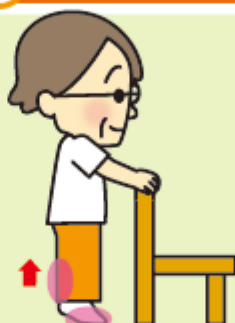
※注意 膝や股関節に痛みがある方は、無理に動かさないで下さい



- ① 「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す



- ① 「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい)
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
※左側も同様に



- ① 「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す



- ① あらかじめ少し前かがみになる
- ② 「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす
- ③ 「ますます元気」と声に出す
- ④ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
※左側も同様に



- ① 「1,2,3,4」と数えながら右足の膝を伸ばす
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
※左側も同様に



- ① 「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
※左側も同様に



- ① 「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す



- ① 両足を開いて座り両手を右膝に置く
- ② 「1,2,3,4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押し付ける
- ③ 「ますます元気」と声に出す
- ④ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
※左側も同様に