

ときめき ホーム[🏠]トレーニング

脚・腰を強くすることは、全身を強くする土台作りになります
できる回数から始めてみましょう

スクワット運動

回数の目安は
10~15回



メッキー

脚を鍛えて、いつまでも元気な体を目指しましょう！

イスを使って…



POINT
ゆっくり、ゆっくり
行いましょう

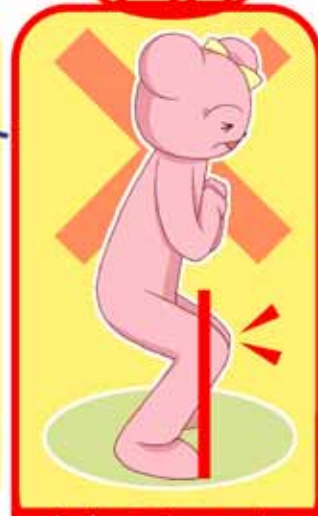
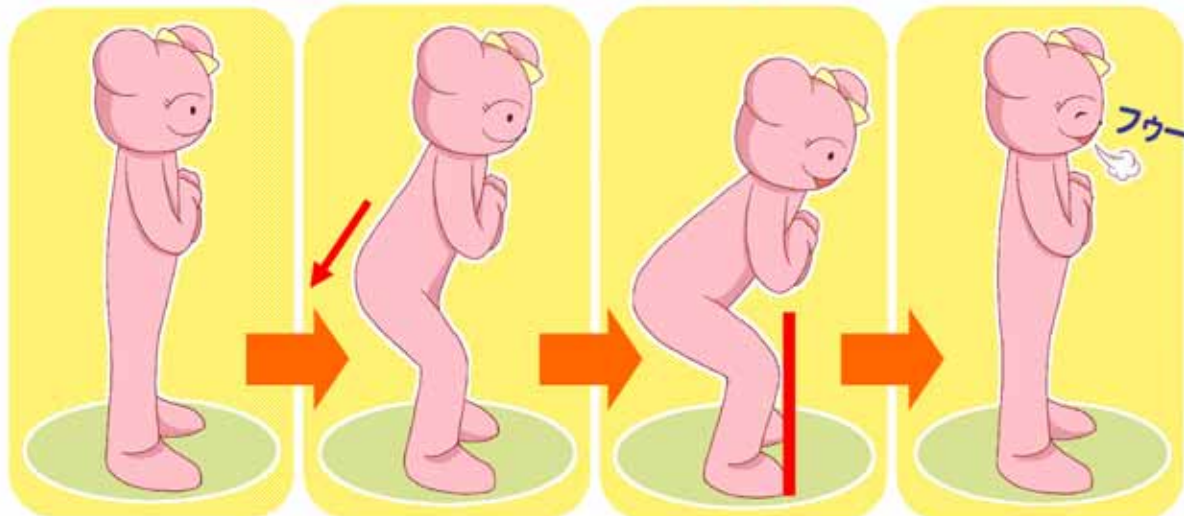
※①と②を繰り返していきます

- ①足を肩幅くらいに広げて座ります
- ②床をしっかりと踏みしめて、息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がります

イスなしで…

息を吸いながら腰を落とし
吐きながら立ち上がりましょう

注意



- ①胸の前で手を組み立ちます
- ②お尻を後ろに突き出すようにゆっくりと腰を落とします
- ③この時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ④息を吐きながらゆっくりと立ち上がります

膝がつま先より前に
出してしまうと、膝を
痛める原因になります

腹筋運動

回数の目安は
10回×2セット



おなかを引き締め、若々しい姿勢を目指しましょう
おなかを強くすると全身が安定します

イスに座って…

POINT

背もたれに触れる
直前でストップ!



①いすに浅く座り
背中を丸め、おへそを
のぞきます



②背中を丸めたまま
息を吐きながらゆっくりと
後ろへ倒します



③ゆっくりと体を起こします

床に寝て…

注意

膝を伸ばしたまま
行くと、腰に負担
がかかります

POINT

おへそが見えていれば
good!!です



①仰向けに寝て、膝を立てます



②肩が上がる位まで、息を吐きながら
起こしていきます
手をお腹にのせ、硬くなっているのを
感じながら行くと効果的です



家でもラクラクトレーニング♪
あせらず、マイペースに、念入りに!
呼吸は止めずに行いましょう
かずを数えながらやると良いですよ

