



1人でできる!

令和3年3月

Vol.10

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 下半身のストレッチ ”

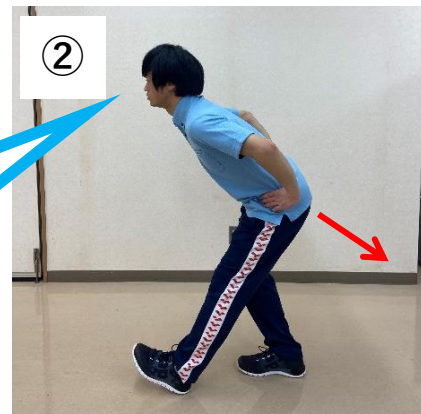
～運動をする際のポイント～

- ・ 動きやすい服装
- ・ 運動するスペースは1畳分あればOK
- ・ 室温を調整
- ・ 水分補給のための飲み物を準備
- ・ 体調・体力に合わせて無理をしない
- ・ 痛みを感じたらすぐやめる

ハムストリングス【腿の裏】

①片足を半歩前へ出す

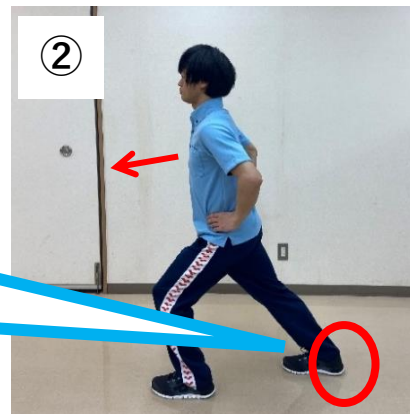
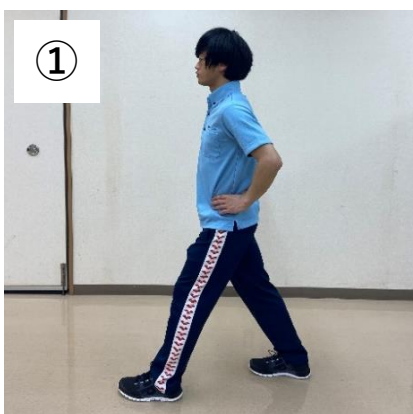
②つま先を挙げたまま、おしりを後ろに引き、身体を前へ倒す



腓腹筋【ふくらはぎ】

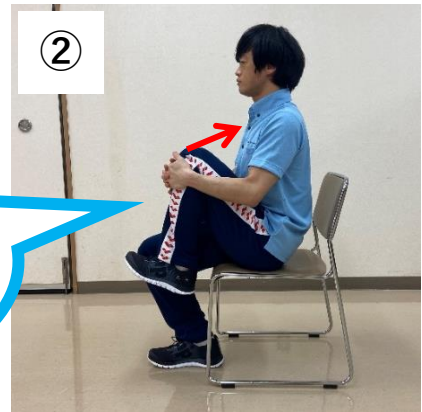
①片足を大きく前に出す

②前足の膝を曲げ、後足の膝を伸ばす



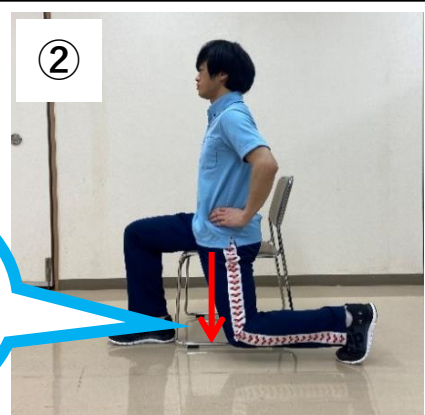
大殿筋【お尻】

- ①椅子に浅く座り、膝を抱きかかえる
- ②抱えた膝を、胸に近づける



大腿四頭筋【腿の前】

- ①お尻を椅子から半分出し、足を後ろへ下げる
- ②膝を直角に曲げ、ゆっくりと床へ近づける



【指導員から】

- ・無理せず動かせる範囲で
- ・伸ばす動作中に息を吐く
- ・視線は常に前方(頭は下げない)
- ・背筋を真っ直ぐな姿勢に保つ



QRコードからも
ご覧いただけます！