



1人でできる!

令和3年1月

Vol.8

おうち

で簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 下半身のトレーニング ”

～運動をする際のポイント～

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

壁スクワット(お尻・もも前・もも裏)

- ①壁にもたれるように背中をつけたまま立つ
- ②太ももと床が平行になるくらいまでゆっくり腰を落とし、ゆっくり戻る



POINT
膝をつま先より前に出さない!

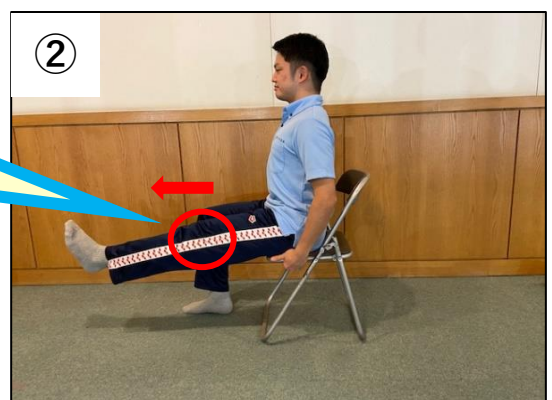
POINT
ももは床と並行!

レッグエクステンション(もも前)

- ①椅子に座り、座ったまま4秒かけて膝をゆっくりと伸ばす
- ②4秒かけてゆっくりと戻す



POINT
膝はなるべくまっすぐに!



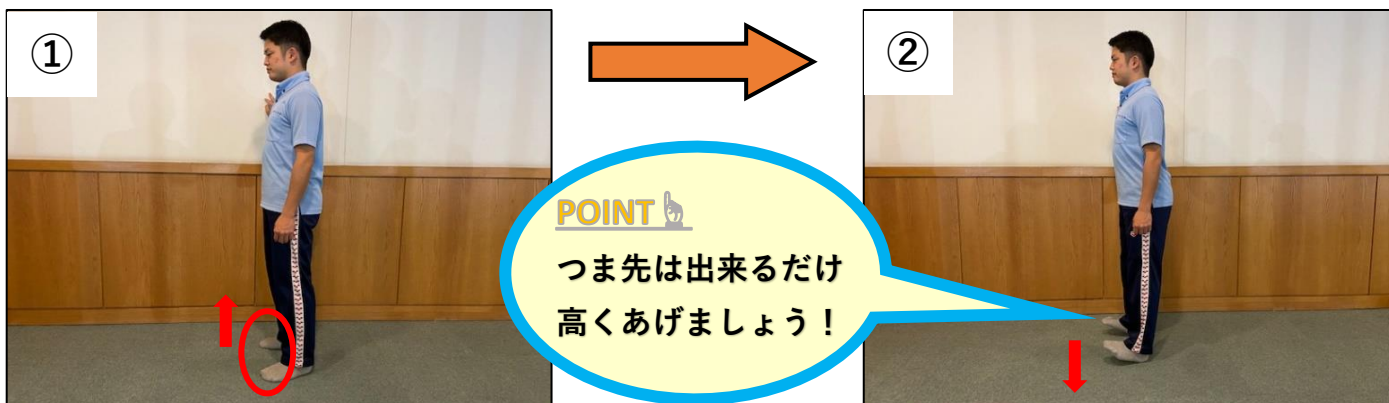
カーフレイズ(ふくらはぎ)

- ①立った姿勢で壁に手をつき、つま先立ちをし、3秒キープする
- ②ゆっくりとかかとを下ろす



トゥレイズ(すね)

- ①立った姿勢で壁に手をつき、両足の甲をそらしてつま先を上にあげる
- ②ゆっくりとつま先を下ろす



【指導員から】

- ・トレーニングは10回×2セットを目安とし、週1回以上行いましょう
- ・動作はゆっくりと行い、呼吸は止めず、無理のない範囲で行って下さい
- ・運度前後にはストレッチ、水分補給を行いましょう
- ・余裕がある方はPOINTを意識してみましょう