



1人でできる!

令和3年2月

Vol.9

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ “ 椅子を使った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
- ・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

アブダクション【お尻の外側】

- ①背もたれに掴まり、姿勢良く真っすぐ立つ
- ②足を横にゆっくり広げ、ゆっくり戻す



POINT

上半身は
動かさない!



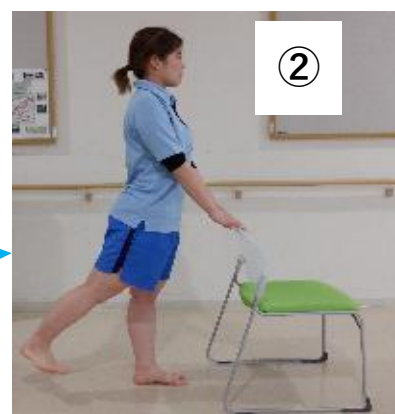
ヒップエクステンション【お尻】

- ①背もたれに掴まり、姿勢良く真っすぐ立つ
- ②足を後ろに上げ、ゆっくり戻す



POINT

腰を反らない!



レッグカール【もも裏】

- ①背もたれに掴まり、姿勢良く真っすぐ立つ
- ②かかとをお尻につけるように膝を曲げ、ゆっくり戻す



レッグレイズ【もものつけ根】

- ①背もたれに掴まり、姿勢良く真っすぐ立つ
- ②もものつけ根を意識して膝を上げ、ゆっくり戻す



☆椅子を使用するメリット☆

- ・バランスが取りやすく、転倒予防になる
- ・トレーニング箇所に集中しやすい

【指導員から】

- ・左右5～10回を目安にトレーニングを行ってください。
- ・呼吸は止めず、心地よいくらいの強度で行いましょう。
- ・痛みがある場合は無理せず出来る範囲で行ってください。
- ・余裕がある方は2～3セット行ってみましょう！