

# これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！ 【椅子での体操編】

## 運動前のポイント

- ・「膝を挙げることを意識する」とこと、「しっかりと踏み込むことを意識する」ことを、繰り返しながら続けましょう。
- ・しっかりと踏み込むことは、立ち上がる動作、階段を上る動作に効果的です。

## もも上げ

大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ

3～5分間続けてみましょう



- ①背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。両足は肩幅くらいに開きます。

- ②リズムカルに足踏みを行います。足の裏全体で床を踏むようにします。

- ③腕は大きく振りましょう。

## ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」が鍛えられます



- ・背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。
- ・両足は肩幅くらいに開きます。
- ・膝を水平あたりまで伸ばし、つま先も上向きにします。
- ・上げた足と反対側の手を、つま先に向けます。

- ・足踏みと同じようなリズムで左右交互に行います。

## 腰ひねり



- ・背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。
- ・両足は肩幅くらいに開きます。
- ・リズムカルに足踏みを行います。

- ・脚はできるだけ上げるようにしましょう。
- ・上げた脚の膝に、反対側の肘を当てるようにします。