

筋力トレーニング編

注意点

- 運動中に息を止めると血圧が上がりがやすいので、呼吸は止めずに行いましょう。回数などを声に出しながら行うとよいでしょう。
- あまり軽くても効果はありませんが、とくに日ごろあまり運動していない方は無理をすると怪我をしたり、痛みが出る可能性があります。鍛えている筋肉が「少し疲れる」くらいの強さ、回数から始め、徐々に増やしていきましょう。
- 運動後に牛乳や豆乳などのタンパク質が豊富に含まれた食品を摂取すると、より筋トレの効果が高まりますよ！

太ももとすねのトレーニング

- イスに浅く腰かけ、片足ずつ4秒かけて膝を伸ばします。つま先を自分の方に向けましょう。
- 4秒かけて元の位置までおろします。反対の足も同様に行います。



①

②

③



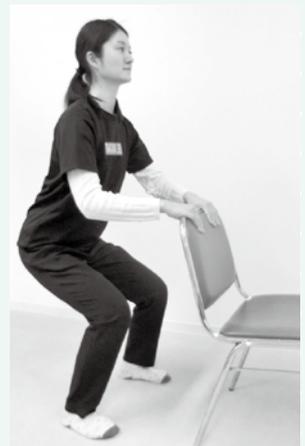
バランスをとる筋力トレーニング

- イスの背もたれなどを両手でつかんで立ちます。①②は左右同様に行いましょう。

- ①片足を横に上げ5秒静止します
- ②片足をうしろに上げ5秒静止します
- ③両足で背伸びして5秒静止します

スクワット

- イスの背もたれなどを両手でつかんで立ち、足を肩幅程度に開きます。
 - 立った状態から腰を落としていきます。ゆっくり行うと負荷が高くなります。後ろにあるイスに腰掛けるようなイメージで腰を落としていくとよいでしょう。
- ※膝がつま先より前に出ないように注意して行いましょう。



腹筋群のトレーニング

- イスに浅く腰かけ、両肘を肩の高さまで上げます。
 - 肘と反対側の膝をくっつけます。左右交互に行います。
- ※なるべく体をかかめないようにしましょう。