

♪おうちでフィットネス♪

Part 1 下肢の運動編

☆ストレッチ☆



- ◎左右20秒2回繰り返す
- ・椅子の手前に座る
- ・片足と背筋を伸ばす
- ・息を吐きながら前屈する

下肢後面



- ◎左右20秒2回繰り返す
- ・椅子に横向きで座る
- ・座面から片方のお尻を出す
- ・出したお尻側の足を後ろに伸ばす
- ・息を吐きながら伸ばした足と同じ側の手を上げる

体部下肢前面

◎左右20秒2回繰り返す

- ・椅子の手前に座る
- ・片方の足首を膝にのせる
- ・背筋を伸ばす
- ・のせた足の膝をゆっくりひらく
- ・息を吐きながら前屈する



股関節

◎左右20秒2回繰り返す

- ・椅子の横に立つ
- ・片足を椅子にのせて膝を伸ばす
- ・息を吐きながら腰を落とす



内もも

スクワット



☆筋トレ☆

10回反復2回

- ・椅子の後ろに立つ
- ・肩幅よりやや足を開く
- ・お尻を後ろに引きながら腰を落とす
- ・5秒かけて腰を落とす
- ・5秒かけて立ち上がる



カーフレイズ



10回反復2回

- ・椅子の後ろに立つ
- ・背もたれを持ちかかとを上げる
- ・かかとを下ろしつつつま先を上げる
- ・5秒かけて上げ下げをする



フロントランジ



左右10回反復2回

- ・足をそろえて立つ
- ・片足を前に踏み出す
- ・太ももが水平になる程度腰を落とす
- ・踏み出した足で床をけりもとの姿勢に立ち上がる



ステップ運動



5分間を3回
または
10分間を2回

- ・ステップ台の前に立つ(階段の前でもOK)
- ・片足を上げ台の上に立つ
- ・上げた足の反対足から下ろし床の上に立つ
- ・テンポよく繰り返す
- ・上げる足は適度に入れ替える

☆有酸素☆

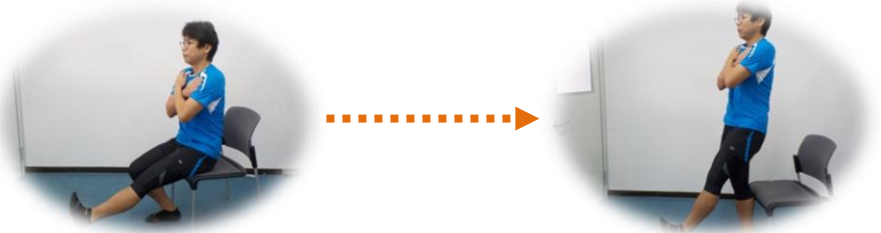


楽しく無理なく

- ・運動前は体調の確認と血圧を測定しましょう
- ・体調に合わせて運動回数や時間を調整しましょう
- ・疾患のある方は主治医の指示に従って運動しましょう
- ・適度に水分補給を行いましょう

#脚力チェック#

◎出来るかな?
(椅子からの片足立ち)



◎何センチかな?
(2歩大股の距離÷身長)

チェック結果はこちらへ⇒
日本整形外科学会 ロコモ度テスト
<https://locomo-joa.jp/check/test/>

