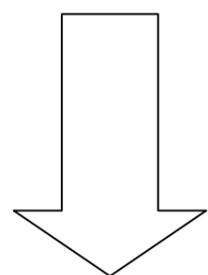


①もも上げ筋トレ

※右足からはじめて、左右交互に計10回行います。



①膝を曲げてゆっくり足を上げていきます。
4数えるところで一番高い位置にもっていきます。



②ゆっくり足を下げていき、**8数える**ところで床につけます。



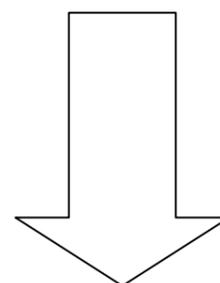
ワンポイントアドバイス
ゆっくり足を上げて、下げる大切です。

②膝のばし筋トレ

※右足からはじめて、左右交互に計10回行います。



①膝を前方にゆっくりのばしていきます。
4数えるところで足つま先を自分の方へ向けます。



②足をゆっくり下げていき、**8数える**ところで床につけます。



ワンポイントアドバイス
足つま先を自分の方に向けます。

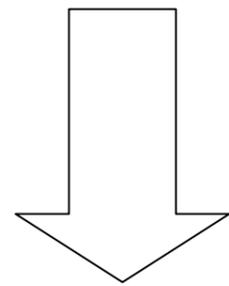
③足開き筋トレ

※両足を同時に10回開いていきます。



①椅子の前方に座り、
背中を椅子の背もた
れにつけます。

②「両足」はつま先を真
上に向け、床から少
し浮かせ足を揃えま
す。



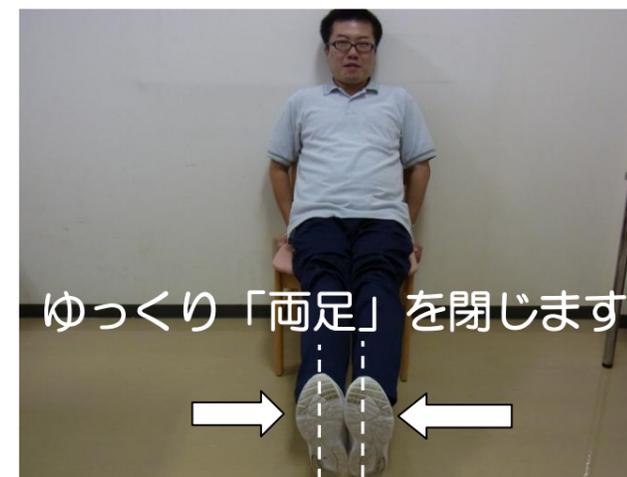
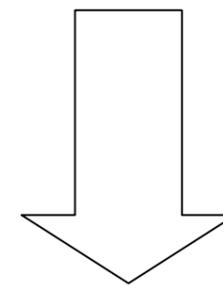
③ゆっくり「両足」を開
いていき、**4数える**
ところで「両足」を開
ききります。

④足を開いた状態から
8数えるところで
「両足」を閉じます。

前方から見た図



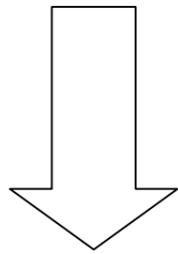
ワンポイントアドバイス
つま先を真上に向けて、
1、2、3、④で「両足」
をゆっくり開きます。



ワンポイントアドバイス
つま先を真上に向けて、
5、6、7、⑧で「両足」
をゆっくり閉じます。

④立ち座り筋トレ

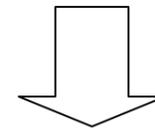
※交互に計10回行います。



①椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばします。「両足」は肩幅に開きます。

②「両手」を膝において4数えるところで椅子からお尻を上げます。
※お辞儀をするように前屈みになります。

③8数えるところで椅子から立ち上がります。



④4数えるところでお尻を椅子ぎりぎりまで下げます。
※前屈みになります。

⑤5、6、7数えるところでお尻をつけないで我慢します。

⑥お尻をゆっくり下げていき、8数えるところで椅子につけます。

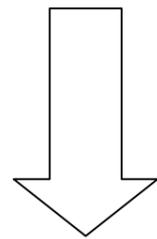
ワンポイントアドバイス

お尻を上げる際、お辞儀をするイメージで前屈みになります。

前屈みの状態から座る時、ゆっくりお尻を下げる。

⑤かかとと上げ筋トレ

※交互に計10回行います。



①椅子の後ろに立ち、「両足」は肩幅に開きます。手は椅子の背もたれを掴みます。

②「両足」同時に行い、「かかと」をゆっくり上げていきます。

4数えるところで一番高い位置にもっていきます。

③「かかと」をゆっくり下げていき、**8数える**ところで床につけます。

ワンポイントアドバイス

「両膝」をしっかり伸ばして行います。

注意点

○無理はしない

痛みがでない範囲で行い無理をしない。

10回で多ければ回数を減らしても大丈夫！

○ゆっくりと動かす（スロートレーニング）

計10回、ゆっくりと行うことを心がける！

○呼吸を意識する

呼吸をしっかり行い、有酸素運動を心がける！

ゆっくりと力を出し運動を行うことで、大きな負荷をかけなくても、機械を使う運動と同様に筋力向上の効果が期待できます。

「北区はつらつ簡単体操 筋トレ編」をマスターして健康になろう！

