

筋力アップ体操

筋力アップ体操3つのポイント

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②鍛えたい筋肉に力こぶをつくるように、数秒間力を入れる
- ③意識した筋肉に、軽い疲労感やハリが残る程度に行う

注意

関節痛がある人、バランスに自信のない人、いつもと比べて体調がすぐれない人などは座位の方法で行うか、運動を控えるようにしましょう。立位で行う場合、必ず前方に安定したテーブルや椅子、壁がある状態で行いましょう。

1 大腿四頭筋

2 腸腰筋

3 下腿三頭筋 足趾屈筋群

4 大殿筋



- ①「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す

- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい)
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す
※左側も同様に

- ①「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す

- ①あらかじめ少し前かがみになる
- ②「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす
- ③「ますます元気」と声に出す
- ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ⑤疲労感を目安に5~10回繰り返す
※左側も同様に



- ①「1,2,3,4」と数えながら右足の膝を伸ばす
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す
※左側も同様に

- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す
※左側も同様に

- ①「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ②「ますます元気」と声に出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5~10回繰り返す

- ①両足を開いて座り両手を右膝に置く
- ②「1,2,3,4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押し付ける
- ③「ますます元気」と声に出す
- ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ⑤疲労感を目安に5~10回繰り返す
※左側も同様に