

自宅でできる！筋力アップ運動

※痛みがある場合は、無理せず行いましょう。★目安は、1セット=10回 1日1~3セットです。

①足指じゃんけん 3回

①土ふまずを押してマッサージをします。



②足の指を全部折り曲げて「グー」



③足の親指を立て、他は折り曲げ「チョキ」



④足の指を全て広げて「パー」

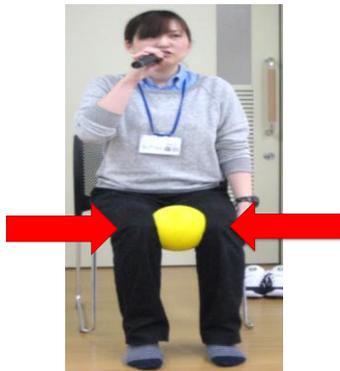


③ももでタオルつぶし

★写真はボールを挟んでいますが、バスタオル等に換えても行えます。

①膝にタオルを挟み、4秒数えながら、ももの内側に力を入れます。(タオルをつぶすように)

②4秒でゆっくり力を抜き、繰り返します。



②タオルを使った腕伸ばし 左右

①上の腕を伸ばし、10秒数えます。

もう片手は無理なく、ついていきます。

②下の腕を伸ばし、10秒数えます。



④腹筋

①仰向けに寝て、両膝を立てます。

②両手を太ももに沿わせながら、お腹をのぞき込むように頭を上げます。



③ゆっくり元に戻し、繰り返します。

※起き上がらなくてもよいです。

※首に痛みがある場合は、中止しましょう。

⑤下半身を鍛えるスクワット

①足は肩幅より少し広めに、椅子の前に立ちます。

②腕を前に伸ばし、4秒かけて、椅子に腰かけるようにお尻をおろします。

③4秒で、ゆっくり立ち上がります。

★はじめは、椅子に座って、膝がつま先より前に出ていないか確認しましょう。

★慣れてきたら、お尻が椅子につかないところで静止します。

動作や制止する時間を少しずつ長くするとレベルアップできます。

※膝に痛みがある場合は、中止しましょう。

