



自宅で身体を動かそう！

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、例年に比べ外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その為、今回は自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します。まずは、太ももの筋肉のトレーニング方法をお伝えします。

重要!

- ・痛みがある方は我慢せず無理をしないこと！
- ・息を止めずに、
「1・2・3・4」「5・6・7・8」と数えながらやりましょう！

ひざを伸ばす運動

★ 立ち上がり時、歩行時に使う筋肉

ポイント

太ももの筋肉を意識しながらやりましょう

- ① 背筋をのばして椅子に腰をかける
 - ② 「1・2・3・4」でゆっくりひざを伸ばし
「5・6・7・8」でゆっくり足を下ろす
- ※ 回数は徐々に増やしていきましょう



おしりの運動

★ 立ち上がり時、着座時に使う筋肉

ポイント

お尻を意識しながらやりましょう

- ① 仰向けになり、脚は腰幅に開く
- ② ひざは90度に曲げる
- ③ 「1・2・3・4」でゆっくり
殿部を上げ
「5・6・7・8」でゆっくり
殿部を下ろす



※ 腰が痛い方は、お尻を上げずに力を入れるだけにしましょう

今回ご紹介した運動は一部です。身体状況によってお勧めする運動も異なりますので、お気軽にスタッフへご相談下さい。

おらせ

お盆期間中も通常通り営業します