

強化エクササイズ



No. 1

部位：太腿の前
動き：膝が完全に伸びるまで脚を上げます



No. 2

部位：内腿
動き：クッションなどを太腿に挟み、潰すように力を入れます



No. 3

部位：太腿の前、お尻
動き：「スクワット」と呼ばれるエクササイズです
椅子に腰掛けるよう股関節と膝を曲げます
壁の前に立って行うつもりで、おでこと膝と足先がほぼ一直線になるように姿勢を保ちます
膝を曲げる角度は90度までにします



No. 4

部位：お尻
動き：お尻を締めながら太腿を後ろへ引きます
無理に上げると腰が反るので、上げるよりもお尻を締めることを意識します



No. 5

部位：太腿の後ろ
動き：脚を少し後ろへ引き、踵をお尻へ近づけるように膝を曲げます
膝の位置が変わらないように気をつけます



No. 6

部位： お尻の横

動き： 股関節から脚を横へ上げます

たくさん上げると骨盤が動くので、45度以内を目安にします



No. 7

部位： ふくらはぎ

動き： 踵を高く上げます



No. 8

部位： 腹筋

動き： ウエストの裏側を軽く床に押し付けて上体を起こします

腰に負担がかからないようにするため、膝を立てて行います



No. 9

部位： 腹筋

動き： 起き上がるのが大変な方は、座った姿勢から下がっていく方法で行います



No.10

部位： 腹筋・背筋

動き： 腰が反らないようにお腹に力を入れて、左右逆の腕と脚を持ち上げてバランスを取ります

〔ポイント〕

- ・おなかに力を入れて良い姿勢を保ちましょう
- ・力を入れるときに息を吐いてゆるめるときに息を吸います
- ・10回を1セットとして3セットを目標に行います