

椅子を使った 筋力トレーニング

椅子を使った筋力トレーニングです。
筋力の強化または筋力低下を防ぐために、ぜひお試しください。

はじめに

椅子は、キャスター等のついていないものを使用しましょう。

呼吸をするため、数を数えるときはしっかりと声に出し、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

太ももの筋力トレーニング



- ・椅子に座り、足を肩幅よりやや広く開いて手を前に出す。疲れる方は下ろしたままで。
- ・ゆっくり「1・2・3」で立ち上がり、「4・5・6」でゆっくり座る。
- ・10回1セット行う。

腹筋の筋力トレーニング



- ・椅子に座り、座面に両手のひらを乗せ、両足を閉じる。
- ・足を上にあげ5つ数えてから下ろす。
- ・5回1セット行う。

太ももとお尻の筋力トレーニング



- ・椅子の後ろに立って背もたれをつかみ、背すじを伸ばして立つ。
- ・片脚をかかとかから後方に「1・2・3」で上げて下ろす。
- ・片脚5回を1セット行う。

足を上げすぎないように、お尻がキュッと締まるまで留めましょう。

ふくらはぎの筋力トレーニング



- ・椅子の後ろに立って背もたれをつかみ、背すじを伸ばして立つ。
- ・両足のかかとかを「1・2・3」で上げ、そのまま1秒止めてから下ろす。
- ・10回1セット行う。

おわりに

この筋力トレーニングに慣れてきた方は、各種目のセット数を増やして2～3セットにしてみましょう。

運動は、続けることが大切です。

ぜひ時間をみつけてやってみてください。

