

自宅でできる筋 カトレーニング

足腰の運動

毎日続けられる運動量で行いましょう。

新型コロナウイルス感染拡大により新しい生活様式が求められてい

まなっていますが、通勤など歩く機会が減り運動不足になっているかと

スクワット

臀部 + 大腿前面

10回×5セット やや

きつと感じる負荷量で行いましょう。

開始肢位



肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は 30° くらいに開きます。



膝がつま先より前にでないようにお尻を後ろに引くようにしゃがみます。戻るときはお尻を意識します。



※余裕のある方は
本や中身のあるペットボトルを入れたリュックを背負い負荷を増やしましょう。



自宅でできる筋 カトレーニング

足腰の運動

毎日続けられる運動量で行いましょう。

カーフレイズ

ふくらはぎ

10回×5セット やや

きついと感じる負荷量で行いましょう。



両足で立った状態で踵を上げてゆっくり降ろします。
余裕がある方はスクワットと同様にリュックを背負って負荷を増やして行いましょう。

全体のPoint!

- ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- 写真の赤く囲った部分に疲労感がでる回数で行いましょう。
翌日以降に軽く筋肉痛が出る程度が望ましいです。

プランク

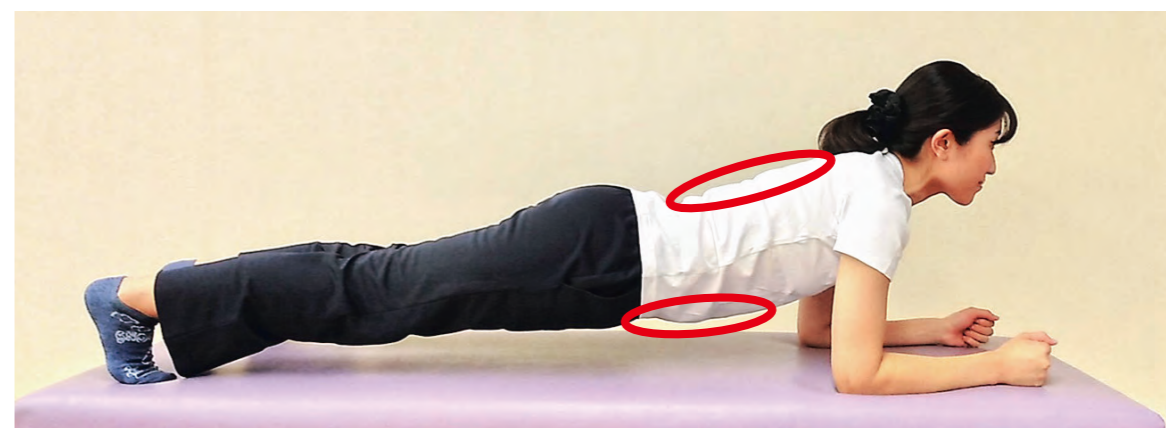
腹筋 + 背筋

30秒×3セットから始め

徐々にセット数を増やしましょう。



おへそを少し凹ませるよう意識します。



腕と膝で体を支え、お腹を床から浮かせます。この時、おへそを少し凹ませるよう意識します。
できる方は膝をつけずにしましょう。

