

筋力トレーニング

呼吸を止めないようにしながら、
ややきつと感じる程度で10回程行いましょう

①スクワット



お尻を軽く後方に突き出し、膝がつま先より前に出ないようにしながら、足先と同じ方向に膝を曲げます。

②つま先立ち



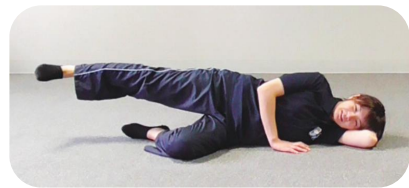
両足でまっすぐ立ち、両足の踵をゆっくり上げます。

③つま先上げ



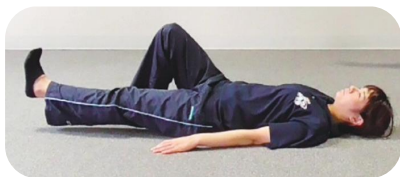
両足でまっすぐ立ち、交互につま先を上げます。
なるべくお尻を後方へ引かないようにしましょう。

④下肢の外転拳上



体と直線になるように、上の脚の股関節を外に開いて上げます。つま先が天井を向かないようにします。

⑤下肢の伸展拳上



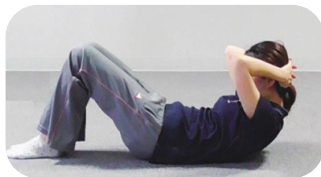
仰向けに寝て、一側の膝を曲げ、反対の伸ばした脚をゆっくり床から10cm程度上げます。

⑥お尻上げ



仰向けに寝て、片方の膝を曲げて、反対の脚は他方の脚に組み、ゆっくりお尻を上げます。

⑦腹筋運動



仰向けに寝て、膝を曲げ、あごを引いておへそを見るイメージで肩甲骨が浮くところまで体を起こします。

⑧背筋運動



両手両膝を床について四つ這い姿勢になり、片方の腕をあげ、対側の脚の膝を伸ばして上げて保持します。

⑨四つ這い腕立て



両手両膝を床について四つ這い姿勢になり、肘を曲げて上体を床に近づけます。

⑩肘の屈伸



一側の手のひらを上に向け、手首の手前付近を反対側の手で負荷をかけ、抵抗するように肘を曲げます。

