
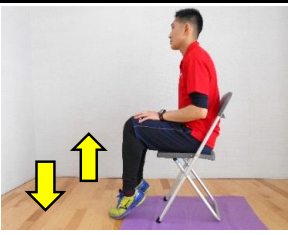


1 回たった10分！お家で簡単トレーニング♪ 第1弾

・どこに力が入っているのか??よく意識しましょう。

・1種目1セット10回を目安に行いましょう。慣れてきたら回数やセット数を増やしてもOK

<p>①太ももの前の トレーニング</p>		<p>(1) 椅子に座り片足をゆっくり上げ伸ばします。 (2) 膝を伸ばします。この状態で少しキープしましょう。 ※椅子の浅いところに座って行います。 動きはゆっくり行いましょう。</p>
<p>②脚の付け根の トレーニング</p>		<p>(1) 座ってゆっくり足踏みをしましょう。 手で膝を抑え負荷を掛けてもOK ※動きはゆっくり、息を止めないようにして行いましょう。</p>
<p>③背中の トレーニング</p>		<p>(1) 両肘を後ろに引いてから前に伸ばします。 ※肩甲骨から後ろへ引く動作を意識します。 息を吐きながらゆっくり引きます。 呼吸を止めないように行いましょう。 背筋をまっすぐ伸ばして行います。</p>
<p>④ふくらはぎ、 アキレス腱の トレーニング</p>		<p>(1) 椅子に座りかかとをできるだけ高く上げます。 (2) かかとの上げ下げを繰り返します。 ※動きはゆっくり行いましょう。 手で膝上を抑えて少し負荷をかけて行いましょう。</p>
<p>⑥腹筋、腹斜筋の トレーニング</p>		<p>(1) 椅子に座り右肘と左膝を付けます。 (2) 戻したら左肘と右膝を付けます。 (3) これを繰り返し交互に行いましょう ※動きはゆっくり、息を止めないようにして行いましょう。 上体が前に出ないように脚を高く上げることを意識しましょう。</p>
<p>⑦太もも、お尻の トレーニング</p>		<p>(1) 椅子を支えに使う足は肩幅に広げて立ちます。 (2) お尻を軽く後ろに突き出しながら下ろしていきましょう。 ※上体をまっすぐにすることを意識して行います。</p>

○トレーニングについてわからないこと等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

ダンロップスポーツウェルネスゆふと (東松島市健康増進センター)

☎0225-84-3855 東松島市矢本字河戸342-2