

① 自宅でできる！運動と筋力トレーニング

調布市民健康づくり始める会のすべてのイベントが、9月末まで中止となりました。身体を使わずに過ごす生活は大変だと思いますが、健康づくりサロンの体操を参考に、身体を動かすことを目的に“自宅で出来る運動と筋力トレーニング”をご紹介します。

高松先生の
ひとことポイント付き♪

★各動作はゆっくりと無理せずに行いましょう。



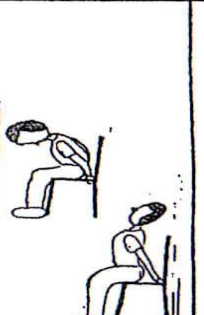




【運動の目安】準備運動と筋力トレーニングを1セットとし、5～10回を1セットとして1日2～3セット行いましょう。

椅子と背中の間を開けて寄りかからない。

最初は前かがみになり、背もたれを両手でつかみ胸を反らす。

右側で行うときは、椅子から左半分のヒップを椅子から離して、爪先を下にし、前側からスネが伸びるように上半身を反らす。左側も同様に行う。

約20～30回
毎日実行！！

準備運動							
内容	正しい座り方	腰、背中ストレッチ	胸のストレッチ	つま先の上下	ももの前側のストレッチ	ももの後ろ側のストレッチ	つま先かかとの上下運動
							






前かがみになり背中を丸めて、両膝を抱える。

つま先の上下を動かすか、両足一緒でもよい。ゆっくり行う。

椅子は浅く座り、かかとを地面に付け、膝を伸ばす。上半身を前かがみにして、後ろ側が伸びる感覚を意識する。

太ももの前側（大腿四頭筋）足をしっかり伸ばして、椅子と足を並行にし、つま先を上げる。両足順番に30回。その後ストレッチ。

もも内側（内転筋・内側広筋）の逆、踵と踵を合わせて膝を両サイドに広げる。

筋力トレーニング				おまけ😊
もも前側 （大腿四頭筋）	ももの付け根 （大腰筋）	もも内側 （内転筋 ・内側広筋）	もも外側 （外側広筋）	腹筋
				

太ももの付け根（大腰筋）をもも上げ。両足順番に20回。

ももの内側（内転筋）テニスボールを膝ではさんで、ボールをつぶすようにするが、手ぬぐいを丸くして行ってもよい。20秒を3セット。

背中を伸ばしてお腹の下を占める事とお腹を占めながら上半身を後ろに反らす。（呼吸を止めずゆっくり！）10回を3セット