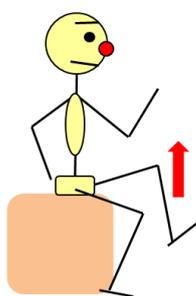


歩く力を維持するトレーニング

転びそうになる・・・長く歩くと疲れる・・・そんなあなたに最適な運動です

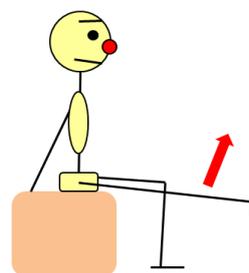
「歩く力」に直結する脚の筋肉ですが、日常生活であまり歩かなかったり、自粛生活が長かったりする場合、当然のことながら衰えてしまいます。脚の筋肉は数多くありますが、特に鍛えたい筋肉にターゲットを絞って、効果的なトレーニングを行いましょう。

①足踏み運動



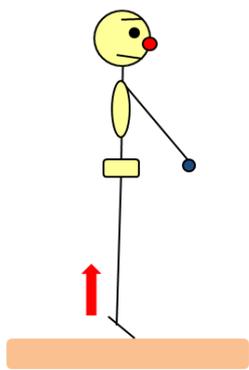
なるべく大きく20回足踏みをします

②膝伸ばし運動



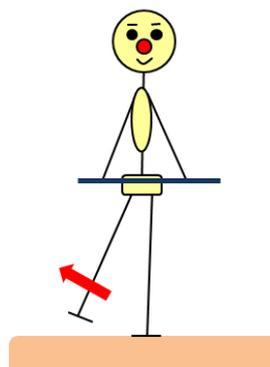
膝を伸ばしきり5秒間止めます。左右2回ずつ

③かかと上げ運動



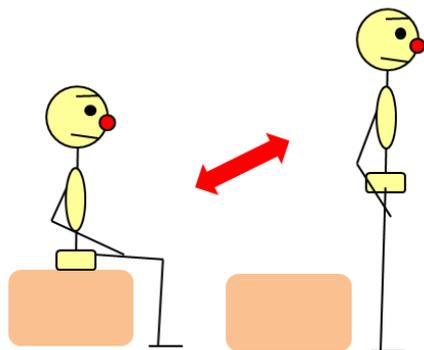
つかまった状態でかかとを10回上げます

④足の横上げ運動



掴まった状態で足を横に30cm10回あげます
(注意:体を傾けず、つま先は開かないように)

⑤椅子からの立ち上がり運動



イスからゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります10回

1日に1回をめやすとして、継続して取り組みましょう