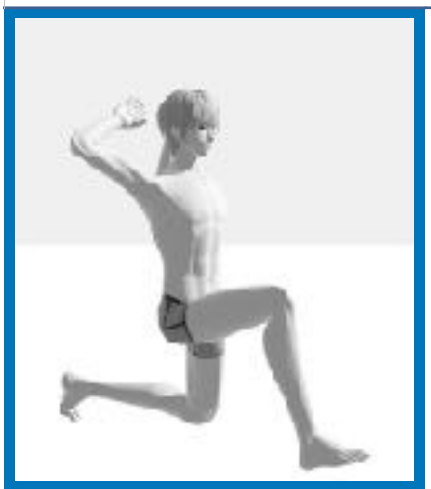
筋力トレーニングメニュー表

息を止めないように！



フロントランジ

大臀筋、大腿四頭筋

- 立っている状態から
- 片足を前に出して
- 両膝を曲げる
- 体が前に倒れないように
- バランスがとれない方は椅子を持って安定をとって
- ４秒かけて曲げて、
- ４秒かけて戻る
- 戻った時膝を伸ばしきらないようにする

スクワット

大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリングス

- 椅子の前に立って
- 両手を胸の前に
- 背中を伸ばしたまま
- 両膝を曲げる
- 膝が足部よりも前に出過ぎないように
- ４秒かけて曲げて
- ４秒かけて戻る
- 戻った時膝を伸ばしきらないようにする

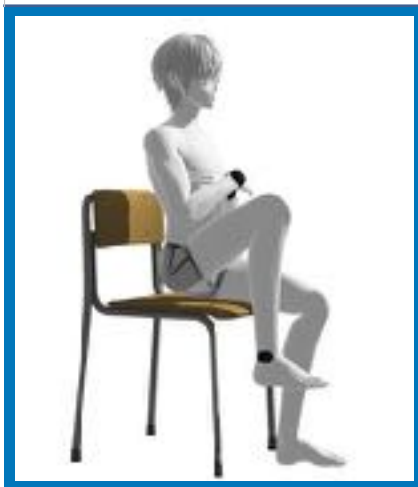
レッグエクステンション

大腿四頭筋

- 椅子に座って
- 両手を胸の前に
- 片方の膝を伸ばす
- ４秒かけて伸ばして
- 伸びきったところで膝のすぐ上の筋肉に力を入れて４秒
- ４秒かけて戻す

筋力トレーニングメニュー表

息を止めないように！



ニーアップ

大腰筋

- 椅子に座って
- 両手を胸の前に
- 背筋を伸ばして
- 椅子から背中を離す
- 片方の膝を持ち上げる
- ４秒かけて持ち上げて
- ４秒かけて戻す
- 戻した時できれば床に足をつけないようにする

ツイストニーアップ

大腰筋、腹斜筋

- 椅子に座って
- 背筋を伸ばして
- ４秒かけて片方の膝を持ち上げる
- 反対側の肘にくっつけて４秒キープ
- ４秒かけて戻す
- 戻した時できれば床に足をつけないようにする

サイクルシットアップ

腹直筋、腹横筋、腹斜筋、大腰筋

- 椅子の背もたれが横になるように座り
- 片手で背もたれを掴んで支えにする
- 息を止めないようにして
- 自転車を漕ぐように
- 両足を交互に上げ下げする

筋力トレーニングメニュー表

息を止めないように！

トゥレイズ

前脛骨筋

- 椅子に座って
- 両手を胸の前に
- 片方のつま先を持ち上げる
- ４秒かけてあげて
- ４秒かけて下ろす

プッシュアップ

大胸筋、上腕三頭筋、腹直筋

- 椅子の前に膝をついて座り
- 両手を椅子の上について
- 下腹部に力を込めて両ひじを曲げていく
- ４秒かけて曲げて
- ４秒かけて伸ばす
- 力がついてきたら椅子なしでも
- 膝が痛い方は膝の下にタオルを敷いてもOK

カーフレイズ

腓腹筋、ヒラメ筋

- 椅子の後ろに立ち
- 両手で背もたれを掴み支える
- 背筋を伸ばし
- ゆっくりつま先立ちになる
- ４秒かけて伸ばし
- ４秒かけて下ろす
- 下ろした時に踵をべったりつけないように
- 慣れてきたら片脚でも！
- さらに慣れてきたら膝を曲げた状態でも！