

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

夏も本番。暑い日が続きます。暑さに身体がついていかない、などと感じていることはありませんか。こまめな水分補給と、十分な栄養補給、たんぱく質を摂り、休息をして体調を整えましょう。水分は、できるだけミネラルの豊富な麦茶やスポーツドリンクを飲みましょう。運動をするときは、暑い時間帯は避けて涼しい時間帯やエアコンを使って環境を整えて行いましょう。

今月は、強い足づくりを目指して足の筋トレをご紹介します。足の運動は、腹筋を鍛えることにもつながります。転倒に注意して、必ずつかまって行いましょう。ゆっくり行うことが大切です。往復で10秒程度の速さで行いましょう。

もも上げ

椅子につかまって立ちます。
足を膝の高さぐらいにゆっくり上げます。
ゆっくり下ろしましょう。
転倒に注意して行いましょう。



足を後ろに引く動作

椅子につかまって立ちます。
足をまっすぐ後ろにゆっくり引きます。
上体が前に倒れないように注意しましょう。



膝伸ばし

椅子に背筋を伸ばして座ります。
床から片足をゆっくり上げて伸ばします。
伸ばしたらゆっくり下ろします。繰り返しましょう。
慣れてきたら、膝の間にタオルを挟み、
タオルが落ちないようにして行ってみましょう。

