

「お家」でかんたんトレーニング（スクワット）

トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

スクワット運動とは・・・

一般的に「屈伸運動」と呼ばれる運動になります。

下半身の大きな筋肉を運動させることで立位姿勢や歩行時のバランスを安定させることが期待出来ます。

たとえば、ランニングフォームの改善やケガの防止、動きを円滑にすることで運動のパフォーマンスを向上させるなどの効果があると一般的に知られています。

フロントランジ



立位姿勢から写真の様に前に足を出した姿勢を維持してみましょう。

※左右交互に回数を決めて実施しましょう。

足を大きく出し過ぎるとバランスが取りにくくなるので注意が必要です。

運動中は上半身もお腹、背中を意識して背筋がまっすぐになるよう運動してみましょう。

☆やってみよう☆

写真の様に両腕を上げた状態にするとバランスが取りにくくなり運動強度が上がります。

サイドランジ



足を大きく開いた状態から写真の様に片方の足を曲げるように運動してみましょう。

膝を曲げた状態で姿勢を維持すると運動強度が上がります。

運動中は上半身もお腹、背中を意識して背筋がまっすぐになるよう運動してみましょう。

☆やってみよう☆

写真の姿勢から片方の足や腕を床から離れた状態にするとバランスが取りにくくなり運動強度が高