

「お家」でかんたんトレーニング（下半身）

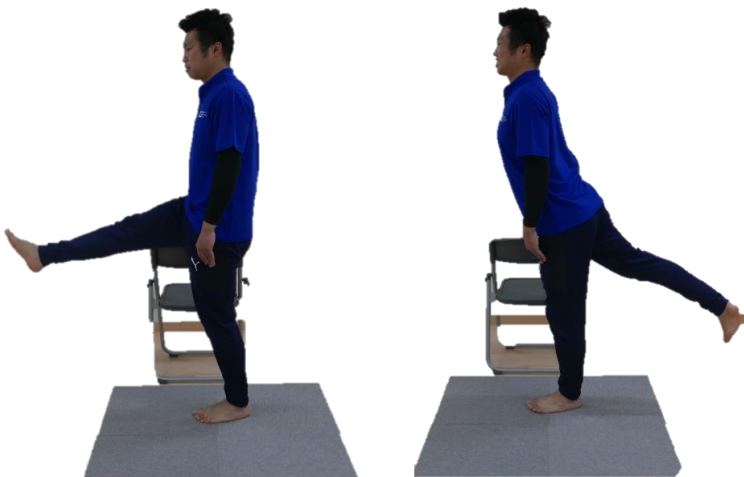
トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ 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。

下半身運動を実施する前に・・・

効率良く下半身運動を行うためには、股関節・膝関節・足首関節をしっかりと運動させることが大切です。関節の動きが小さくなると筋肉の動きも小さくなり運動の効果が下がる場合があります。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。

足ふり運動



写真のように横向きになり股関節から大きく足を振る運動です。カラダがふらつく場合はイスなどで支えながら行うと安全に運動することが可能です。写真のように大きく足を振ることがツライ場合にはふり幅を小さくするように動きを加減しましょう。

☆やってみよう☆
イスなどの補助器具を使用しないで運動すると全身のバランス運動の効果も期待出来ます。

もも上げ運動



写真のように腕、足を大きく運動させましょう。動きの速さではなく、ゆっくり大きく動かすことが大切です。写真のように大きく動かす事がツライ場合は無理をせずに気持ち良く運動出来るよう加減しましょう。

☆やってみよう☆
写真の姿勢よりも大きく足を上げるように運動してみましょう。
ふとももがお腹に着くくらいを目標に運動すると運動強度が上がります。