

自宅で出来る運動メニュー 6

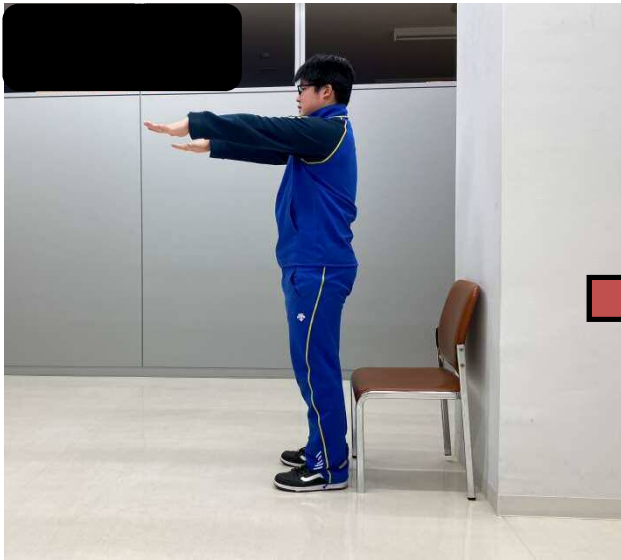
・スクワット (イス使用) 目標:1セット 10回 復習しましょう!

※イスがずれないように、気を付けてください。壁側に背もたれをつけると安心です。

①イスの前に立ちましょう。

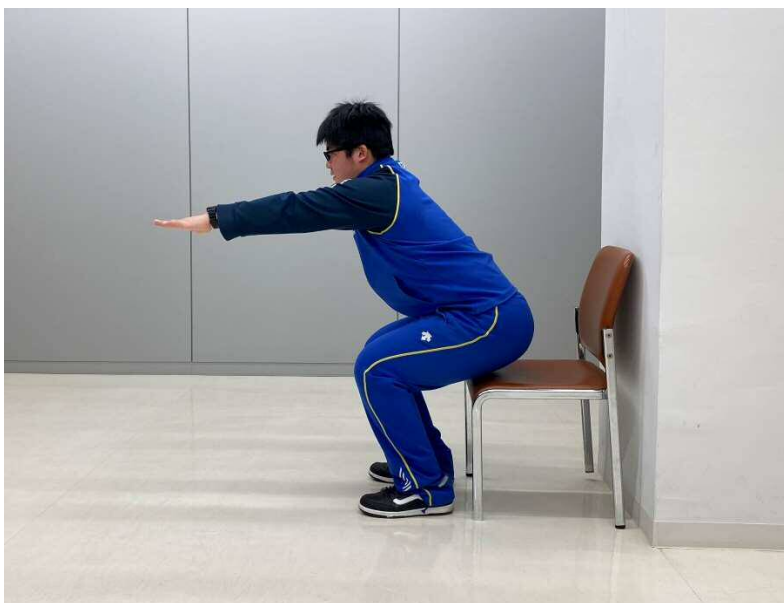
②ゆっくりイスに座るようにお尻を下ろします。

※ドスンと勢いよく座らないようにゆっくりと行いましょう。



③イスにお尻が少しつくまで下ろしましょう。

※動作に不安がある場合、イスに一度座りましょう。



④素早く立ち上がりましょう。

※呼吸が止まりやすくなります。ご注意ください。

以上

【監修】川崎市多摩スポーツセンタートレーニング室責任者 長田 章沙汰