

自宅で出来る運動メニュー 4

【おうち時間如何お過ごしでしょうか？】

～前回に引き続き、簡単メニュー 第二弾となります～

※無理をせず、ご自身の体力に合わせて行ってください。呼吸は止めないようにしましょう。

1セット～3セットを目安にし、行ってみてください！今回はイスを使用します。

※イスから落ちないように気を付けましょう。【危険防止のため、安定した頑丈なイスをご用意願います。】

・リバースプッシュアップ（二の腕） 目標：1セット 10回

① 手の幅を肩幅に広げましょう。



② イスの前に座るような形にします。



③ 肘を曲げ、お尻をゆっくり下ろしましょう。



④ 素早く腕を伸ばしましょう。



きつく感じたら、足をまっすぐに伸ばさず、ひざを曲げた状態で行ってきましょう。

また、お尻の高さで強度を調節してみましょう。（低い→きつい、高い→らく）

・ニーアップ（もも上げ 下腹部） 目標：1セット 片足 各10～15回 /キープ 各～30秒

① 背筋を伸ばし、イスに座りましょう。 ②（片側ずつ）ひざを胸に近づけるように上げましょう。

※姿勢に注意しましょう。背中を丸く、または、そり過ぎないように気を付けてください。

③ 下ろして繰り返しましょう / 片足を上げたままキープ 手でひざを抑えるとよりきつくなります。

