



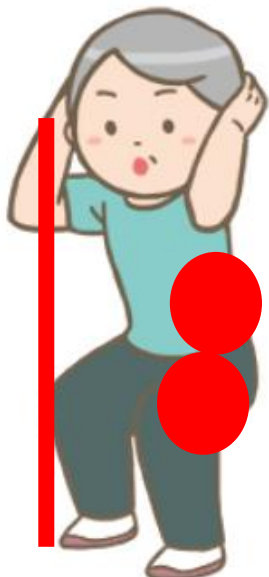
自宅で出来る 簡単エクササイズ集



スクワット

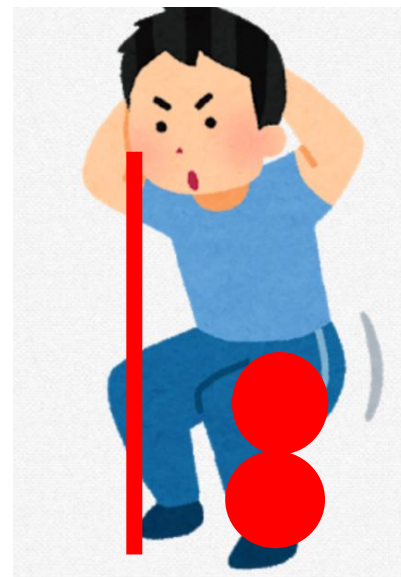
下肢の全体的な筋力増強訓練の1つです

膝がつま先より前に出ない



殿筋,背筋の筋トレ
膝負担(-) 腰負担(+)

膝がつま先より前に出る



下肢全体の筋トレ
膝負担(+) 腰負担(±)

ポイント

- ✓ 息を吐きながら腰を下ろしましょう
- ✓ 膝や腰が痛い人は無理をしないようにしましょう
- ✓ 1セット10回から始めましょう

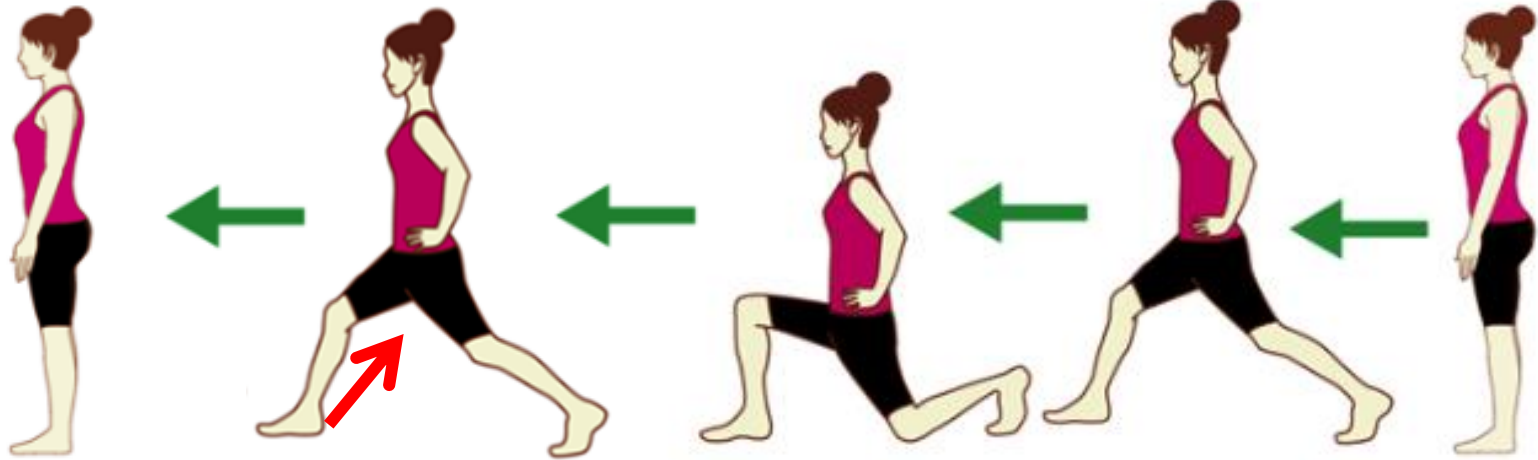
フロントランジ（前突き運動）

直立

前に出した足を戻す

前に踏み出す

直立



下肢の総合的な筋力増強訓練

ポイント

1セット**10回**から始めましょう！

バランス練習と筋トレを兼ね備えています！

前に出した足を**一歩で**直立の姿勢に戻れるようにしましょう！

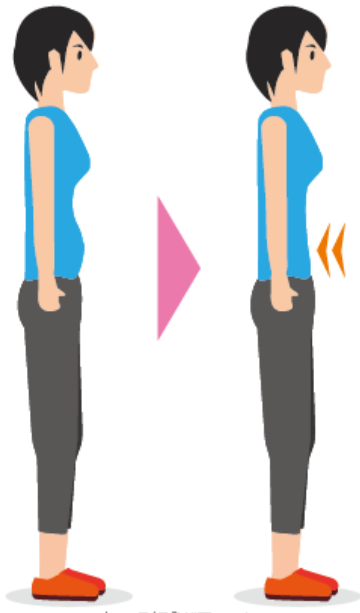
ドロローイン



- ✓ 体幹トレーニングの1つ
- ✓ おなかを凹ませたまま呼吸する



- ✓ インナーマッスルを鍛える



効果

- ✓ 腰痛予防
- ✓ 脂肪の燃焼効率向上
- ✓ 運動中のドロローインで脂肪燃焼効率さらに向上!!

スローステップエクササイズ

足の筋肉を使うことは、効率よくエネルギー消費を行い、筋力アップに有効！

☆メリット☆

- ・省スペース
- ・準備運動要らず
- ・屋内でできる
- ・一人でできる

効果

- ・筋肉量が増える
- ・血圧が下がる
- ・息切れなどの症状の軽減
- ・コレステロールが下がる

STEP 1.まずはその場での足踏み運動から

- ・ 1秒間に2歩のペース
- ・ 太ももを60°~90°まであげる
- ・ 息切れを起こす場合はペースダウン
- ・ つま先から接地

STEP 2.台を使って負荷量up

- ・ 20cmの台を用意
- ・ 交互に足上げ

※片足立ちが不安定又は自信の無い方は、安定したものにつかまりながら実施してください。

20cm



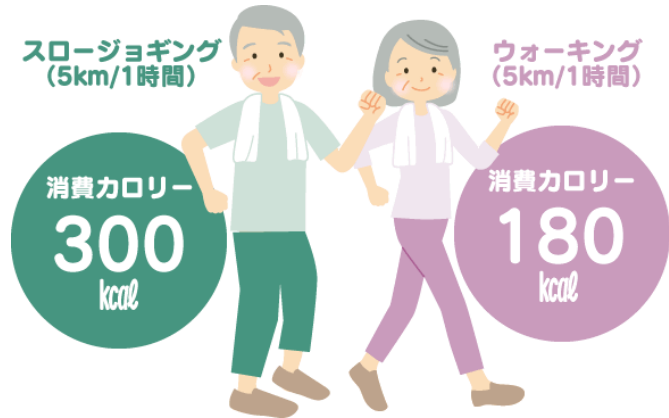
POINT！！

1回5分からでもかまいません！1日に何度も実施しましょう
30分の連続運動ができるように継続しましょう

スロージョギング

会話ができるくらいの速さで行うジョギング
運動量はウォーキングの**1.5~2倍**

- ✓ 持久力向上
- ✓ 脳活性化
- ✓ 血圧・血糖値の低下
- ✓ 筋肉量低下の予防



スロージョギング。5つのポイント

① 足の指の付け根で着地



フォアフットで着地

スロージョギングの走り方の基本は、フォアフット(足の指の付け根)着地。フォアフット着地をすることで、ひざや腰への衝撃が、かかと着地の約3分の1に抑えられます。これこそがスロージョギングの走り方最大のポイントです。

② 歩幅はせまく

③ アゴを上げ、背筋を伸ばす

④ 腕は自然に振る

⑤ 口を開け、呼吸は自然に



- ・ 歩く速度、もしくはそれより遅い速度で行っても構いません
- ・ 家の中でも実施できます

『1分スロージョギング、30秒歩く』
これを30回繰り返すことを目標に

慣れてきたら…

1日15分 (小分けにしてもOK)

1日30-60分 (小分けにしてもOK)