

椅子に座って筋力アップ

① 爪先と踵の上げ下げ

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
 - ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



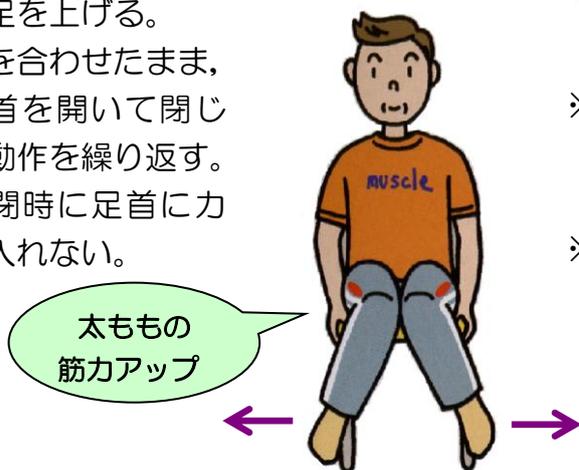
② 片足あげ・膝伸ばし(左右)

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
 - ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げ足を下ろす。
- ※慣れてきたら踵を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。



③ 膝を合わせて両足開閉

- ①両膝を軽く合わせ、両足を上げる。
 - ②膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。
- ※開閉時に足首に力を入れない。



④ 片膝上げ・胸寄せ(左右)

- ①片足を軽く上げ、膝を胸のほうへ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。
- ※左右繰り返し行う。
引き寄せるときは足に力を入れない。
※背中中は背もたれにつけない。

