

シニア向け椅子を使ったトレーニング ～ふくらはぎ・おしり～



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

シニア向け椅子を使ったトレーニング



- ① 椅子の中央に腰かけて
椅子の両端をつかみます。



- ② 背中を丸めないように
息をはきながら踵を上げます。
息をすいながら①の姿勢に戻ります。

10回、3セットを目標におこないましょう。



歩行動作や姿勢保持に重要な
ふくらはぎの奥の筋肉（ヒラメ筋）
を鍛えています。

うるみん

うるま市健康福祉センター

シニア向け椅子を使ったトレーニング

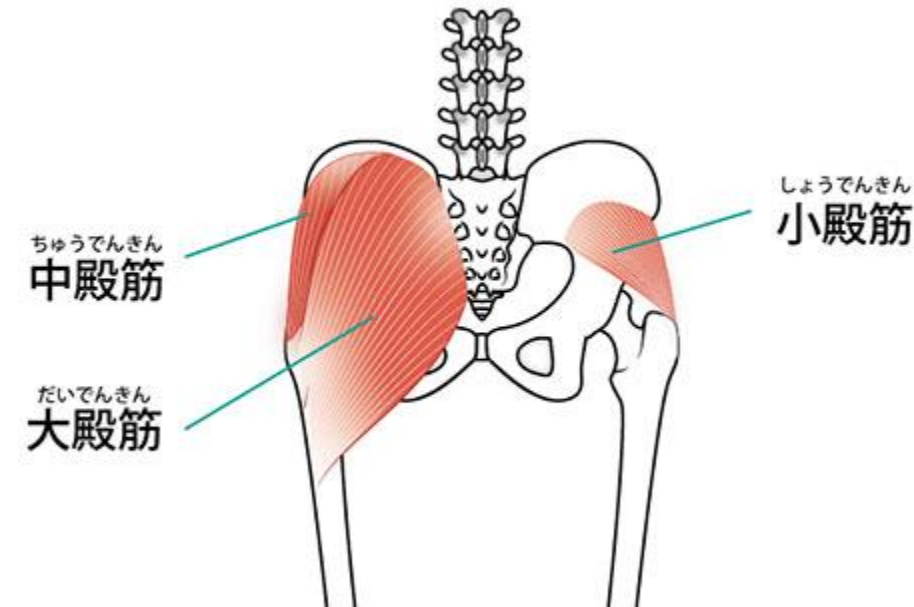


- ① もも上げをするように脚を上げます。
(脚の付け根から)



- ② 息をはきながら脚を外側に開きます。
息をすいながら①の姿勢に戻ります。

10回、3セットを目標におこないましょう。
(右脚も同様におこなってください。)



歩行動作や姿勢保持に重要な
おしりの筋肉を鍛えています。

うるみん

うるま市健康福祉センター