

スロトレ!

- ・動作をゆっくり行うことで、軽い負荷や少ない回数でも筋力アップの効果が期待できます。
- ・使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- ・呼吸は止めないで、力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
- ・血圧が高い場合や関節が痛むなど、体調が優れないときは運動を控えましょう。

ひざ上げ運動でポッコリ下腹ひきしめ&転倒予防!

● ニーアップ 腸腰筋 (脚の付け根の筋肉)



①イスの前方に座り、背筋を伸ばします。



②上体が後ろに倒れないように注意しながら、4秒で膝を胸にできるだけ近づけます。



③4秒で膝をおろします。足を床に着けずに繰り返します。

**目安：左右各5～10回
×2～3セット**

ポイント

呼吸を止めずに、下腹の筋肉を使って脚を引きよせるようなイメージで行いましょう。

太ももを引きしめて代謝アップ&膝痛予防!

● レッグエクステンション (大腿四頭筋 (太もも表側の筋肉))



①イスの前方に座り、背筋を伸ばします。



②運動する側の膝を5センチほど上げて、4秒で膝を伸ばします。



③4秒で膝を曲げます。足を床に着けずに繰り返します。

ポイント

膝の位置が下がらないように意識しながら行いましょう。

目安：左右各5～10回 ×2～3セット