

おこさま から 高齢の方まで！ 簡単トレーニング

◎ 下半身(足)のトレーニング編 ◎

10回×3セットが目標ですが、きつい方はご自分の体力に合わせて行ってください。

① ランジ(大腿四頭筋など)

※ふともものトレーニング



まっすぐ立った状態から左の写真の
ように足を前へ出し、元に戻ります。

姿勢よく、膝がつま先より前へ出ない
ようにしましょう。

ゆっくり、左右交互に行います。

② カーフレイズ(下腿三頭筋など)

※ふくらはぎのトレーニング



いわゆる、背伸びの運動です。

こちらも姿勢よくゆっくり行いましょう。

バランスを崩してしまう方は、壁など

につかまって、転ばないようにお気をつけください。