

《自宅で腹筋・スクワット運動》

・ ①腹筋運動



①背もたれに寄りかかり、両手で椅子の端をつかみます。

②両足を合わせて、足を上げていきます。
※両足を上げた時、腰をそり過ぎると腰に痛める原因になるので注意して行いましょう。

回数：10回繰り返し行います。

・ ②腹筋運動



①背もたれに寄りかかり、両手で椅子の端をつかみます。

②両足を合わせ、足を上げます。
足を上げたら、両足を前に伸ばしましょう。

③伸ばした両足をお腹に近づけます。
※両足をお腹に近づけた時、腹筋を意識して行いましょう。



・スクワット



①両手を腰にあて、椅子に向かってゆっくり腰を落としていきます。

②椅子におしりが少し触れる程度のところで、立ち上がります。

※しゃがむ時、ヒザがつま先より前に出ないように注意して行いましょう。

③この動作を繰り返していきます。

※ヒザ・腰に痛みがある時は、運動を中止してください。