

かんたん 気軽に 体操しませんか？



PART 2

簡単な運動をご紹介します。運動をする際に痛みを感じる方は、無理をせずに、できる運動を行ってください。1日2セットで週2回が目安です。
介護予防にも役立ちますのでぜひやってみてください。

(担当/新井博海、渋谷真実、表紀子、松下佳子、勇美祐子、川瀬礼華)

ひざ立て腕立て伏せ (腕力強化)

①床の上で肩幅より少し広めに手をつきます。



②顔が床につく、ぎりぎりまで腕を曲げます。



③ひじを伸ばして元に戻りましょう。6〜10回で1セットです。

壁を使った腕立て (腕力強化)

①壁に肩幅と同じ幅で両手をつきます。両足も肩幅同様に開きます。



②顔が壁につく、ぎりぎりまで腕を曲げます。



③ひじを伸ばして元に戻りましょう。6回で1セットです。



開脚交差 (腹筋・大腿筋強化)

①イスに座ります。イスにつかまっけて体を支え、足を大きく広げます。



②左右の足を交差させます。左右交互に3回ずつ行って1セットです。



ひざ上げひねり (腹筋・大腿筋強化)

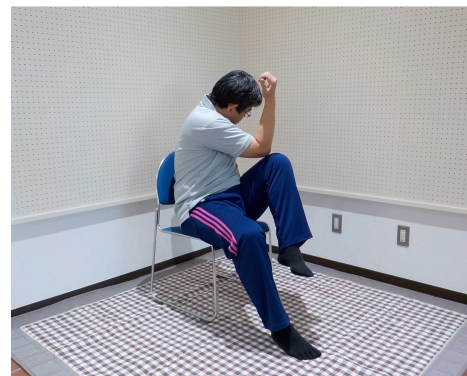
①イスに座ります。



②片方のひじとひざを軽く曲げます。



③上げたひざの外側と反対側のひじがつくように左右交互に4回ずつ行って1セットです。



④2セット行いましょう。

力が入る時に、つい息を止めてしまいがちですが、自然な呼吸で運動しましょう。動作を速くしたり、ゆっくりしたりすることで運動強度を上げることができます。また、メリハリをつけた動きを意識して行うと効果的です。

《取材を終えて》
今回は、筋力をつけるための体操を教えていただきました。

この一年、コロナ感染予防のために自粛生活が続いていたこともあり、ますます運動不足を感じています。せっかく、教えていただいたので今日から私も腕立てから無理せず、少しは体を動かしてみようかな。皆さんもいかがですか？

取材協力
柔道教室 新井道場