

脚上げ体操

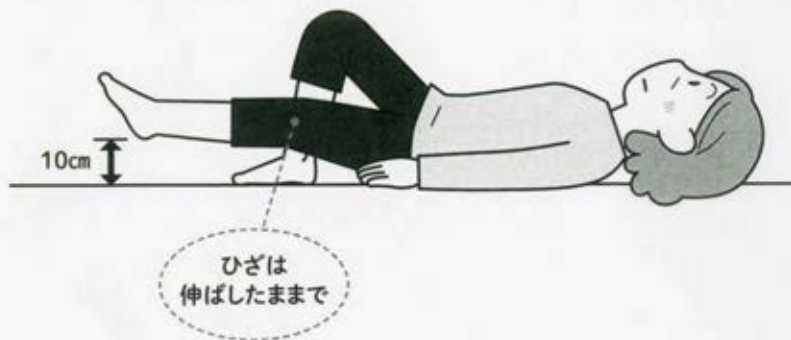
回数

朝・夜
20回×1セットずつ

床から脚を“上げて戻す”をくり返して、ふとももの前面の筋肉を動かしていきます。同時に腹筋も使います。

寝
ながら

- 1 床に仰向けに寝て、片脚を伸ばし、もう一方の片脚は曲げて立てます
- 2 伸ばした方の脚をゆっくりと上げ(10cm程度)、5秒数えてから、ゆっくりともとの位置に戻します
- 3 これをくり返します→20回で1セット
- 4 反対の脚も同様に行ないます

座
りながら

- 1 イスに浅く座り、少し前かがみになります
- 2 片脚を前に出して伸ばし、もう一方の片脚は曲げたままにします
- 3 伸ばした脚を上をゆっくりと上げ(10cm程度)、5秒数えてから、ゆっくりともとの位置に戻します
- 4 これをくり返します→20回で1セット
- 5 反対の脚も同様に行ないます



アドバイス

- 腰の悪い人には、座りながらの方法がおすすめです。
- 動きに慣れて簡単にできるようになったら、足首に重りをつけてもいいでしょう。市販されているアンクルウェイトもありますが、自分でも作ることができます。→大きめのハンカチやタオルで塩や砂糖の袋を包んで足首に結びつけます。