

# 自宅で \ 簡単 / 筋力アップ!



## 運動の効果

### 肥満解消

基礎代謝が増え  
消費エネルギーが増える

### 血糖値改善

インスリンの働きがよくなる

### 血圧が下がる

血流がよくなる  
動脈の柔軟性改善

### 心肺機能向上

### 中性脂肪減少



## 注意点

- ・体調が悪い時や、痛みのある時は無理をしないで下さい。
- ・運動負荷は最初から強くせず、少しずつ上げましょう。
- ・「少し辛いかな」程度で行いましょう。
- ・息を止めずに行いましょう。
- ・反動はつけず、動かしている筋肉を意識して行いましょう。

## ワンポイント

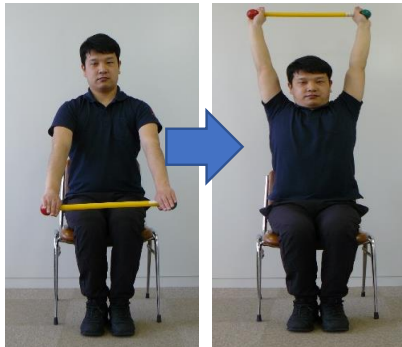
「軽く息が上がる」程度の強さで早くやると負荷が高い運動になります!

## 1. 手上げ

- ①両腕は肘をしっかりと伸ばす。
- ②真上に上げ、下ろす。

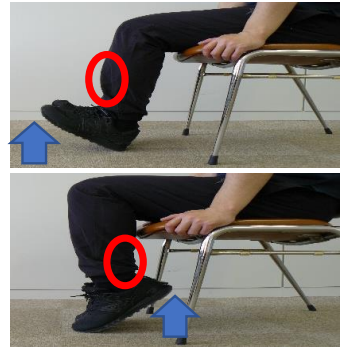
### 〈ポイント〉

- ・棒やタオルを持って行うと効果的。
- ・肘をしっかりと伸ばす。



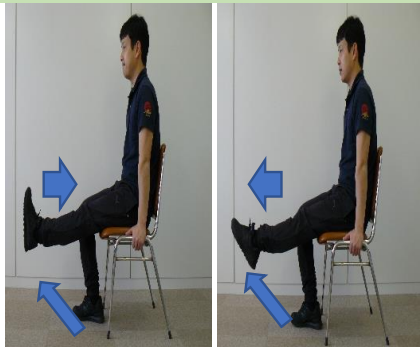
## 2. つま先・かかと上げ ▶ふくらはぎとすねの筋力強化

- ①両足同時につま先を反らし、戻す。
- ②かかとを持ち上げ、戻す。



## 3. ひざ伸ばし ▶太ももの筋力強化

- ①ひざをまっすぐ伸ばす。
- ②そこから足首を反らし5秒数える。
- ③足首を伸ばし、5秒数え、下ろす。

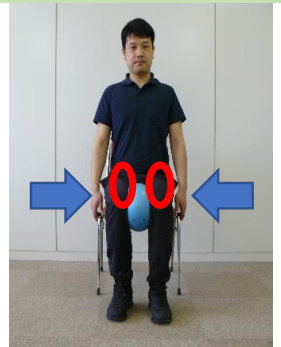


## 4. ひざの締め ▶内ももの筋力強化

- ①膝をつけるように、5秒間力を入れ、戻す。

### 〈ポイント〉

- ・柔らかいボールや、折り畳んだタオルを挟んで行っても良い。



## 5. 太もも上げ

- ①太ももを真上に持ち上げる。
- ②お腹と太ももが付くように足を上げる。

### 〈ポイント〉

- ・股関節の付け根と腹筋を意識して行う。

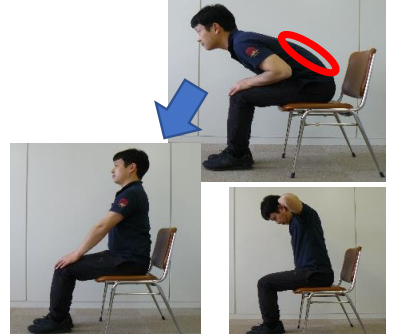


## 6. 背中の曲げ・起こし

- ①体を前に倒す。
- ②上体を垂直になるように起こす。

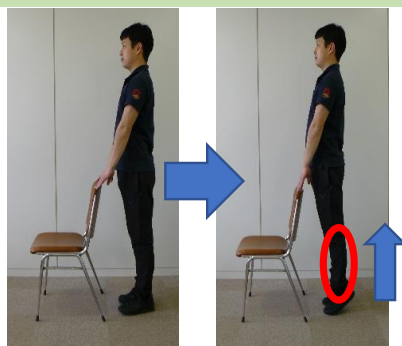
### 〈ポイント〉

- ・腰痛がある方は、無理に行わないでください。
- ・体を起こすときに、頭の上に手を置くと、より強い運動になる。



## 7. かかと上げ ▶ふくらはぎの筋力強化

- ①安定した椅子や机に両手で掴まる。
- ②かかとを出るだけ上げ、下ろす。



## 8. 足の横上げ ▶おしりの外側の筋力強化

- ①安定した椅子や机に掴まる。
- ②真横に足を上げ、戻す。

### 〈ポイント〉

- ・ひざは真っ直ぐ前を向いていることを確認しながら行う。

