

第15回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年11月26日（金）
ホームページ掲載日：令和3年11月26日（金）

《 脚・お尻のトレーニング 》

今回は脚の【大腿四頭筋・大殿筋】を鍛えるトレーニングをご紹介します。

これからの冬期間、滑りやすい雪道に負けない足腰をつくるために必要な脚・お尻のトレーニングに挑戦してみましょう。

1. シシースクワット



脚をまっすぐ前へ伸ばす!!

【方法】

1. 片手でイスの背をつかみ、身体を支えます。
2. 息を吐きながら脚をまっすぐ前へ伸ばしたまま膝を前へ曲げていきます。
3. 限界まで曲げたら息を吸いながら元の姿勢に戻ります。
4. これを10回×3セット行います。
5. 反対側も同様に行います。

2. ブルガリアンスクワット



膝が90度になるまで腰を落とす!!

【方法】

1. イスから70cm程離れた所に後ろ向きで立ちます。
2. 右脚のつま先をイスに乗せ、背筋を伸ばします。
3. 左脚を少し前に出し、ゆっくりと曲げ、腰を落とていきます。
4. 膝が90度になった所でキープしゆっくりと元の姿勢に戻ります。
5. 反対側も同様に行います。
6. これを10回×3セット行います。

3. サイドランジ



真横へ大きく踏み出す!!



4. 横ジャンプ



真横へ大きくジャンプ!!



衝撃を腰で吸収!!

【方法】

1. 脚を肩幅程度に開き、腕を胸の前で組みまっすぐ立ちます。
2. 右脚を股関節と垂直になるまで上げます。
3. この状態から、脚を真横方向へ大きく踏み出します。
4. 踏み出した脚に重心をかけた元の位置に戻ります。
5. 逆脚も同様に行います。
6. これを10回×3セット行います。

【方法】

1. 両手を広げ、両脚を揃えたまま膝を曲げ、横へ大きくジャンプします。
2. 着地時は、衝撃を腰で受け止めるようなイメージでショックを吸収します。
3. これを10回×3セット行います。
4. 連続して行っても、休みをはさみながら行っても構いません。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。