

トレーニング室：男性と女性、毎週それぞれ優先時間!!
優先時間は、男女ともご利用できますが、譲り合いながらご利用くださるようお願いいたします。

■ 男性優先時間	■ 女性優先時間
水曜 午後1時～午後3時	水曜 午前11時～午後1時
土曜 午後3時～午後5時	土曜 午後1時～午後3時

■ **イスを利用した筋カトレーニング**

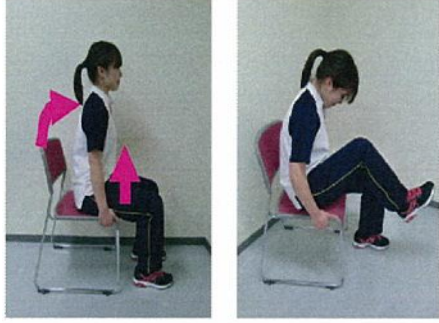
【監修】㈱オーエンススポーツ事業部 河辺
【出演】㈱オーエンススポーツ事業部 横山

①ももの前面



両手で椅子を持ち、背筋を伸ばす。足を腰幅に開き、片足の踵を押し出すようにゆっくり伸ばし(膝とつま先は上に向けるとともに)、ゆっくり元に戻す。

②もものつけ根



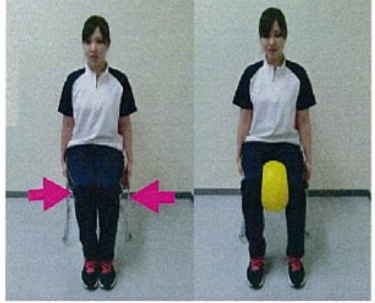
両手で椅子を持ち背筋を伸ばす。片脚を上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、おへそを覗きこむような気持ちで上体も丸める。

③ももの外側



足を腰幅に開く。手をももの外側にあて、内側へ力を入れる。手の力に抵抗して脚を外側に開くように意識する。

④ももの内側



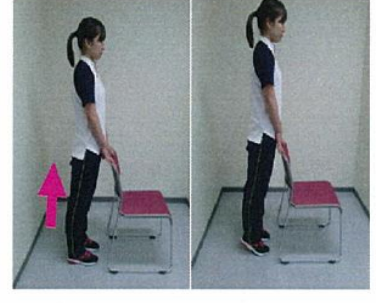
足を閉じ、左右の膝の内側を合わせて押し合うようにする。脚の間にタオルやクッションを挟むと意識しやすくなる。

⑤ふくらはぎ・すね (座位)



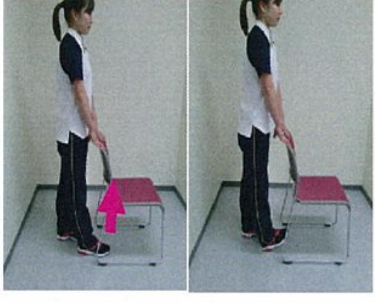
足を腰幅に開く。
●ふくらはぎ→踵を高く上げ、元に戻す。
足の指で床を押すように意識する
●すね→つま先を持ち上げ、元に戻す。

⑥ふくらはぎ (立位)



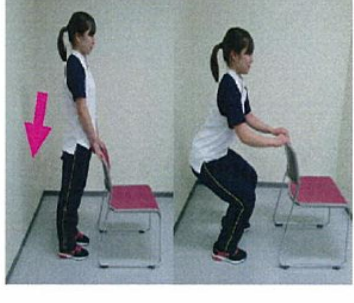
イスに手をかけ足を肩幅に開く。背伸びをするようにゆっくり踵を上げ、ゆっくり元に戻す。足の親指の付け根で床を押すようにする。

⑦すね (立位)



イスに手をかけ足を肩幅に開く。片足を少し前に出し、つま先を持ち上げ、ゆっくり元に戻す。

⑧ももの前側・お尻



イスに手をかけ足を肩幅に開く。背すじを伸ばしたままゆっくり膝を曲げて、ゆっくり立ち上がる。足裏全体でしっかり床を押さえる。

【運動の注意点】
①正しい姿勢で行う
②呼吸は止めずに行う
③動かしている筋肉を意識する
④運動前後にストレッチを行う
⑤その日の体調に合わせて行う
★10～15回×1～3セットを目標に
少しずつでOK!!です

無理をしないで
少しずつでも
続けることが大切!

