

【44_椅子立ち上がり動作】筋力トレーニング



- ・下半身全体を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を肩幅よりも少し広げて構えましょう
- ・腰に両手を添えたら、椅子から立ち上がる動作と座る動作を繰り返します
- ・椅子に座る際にはお尻を後ろに引くようにし、膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう
- ・立ち上がった際には、膝と股関節を伸ばしきりましょう
- ・余裕がある場合は両手を胸の前で組むか、頭の後ろで両手を組むようにしましょう
- ・強度を下げる場合は、手を太ももにおいて、身体を支えながら行いましょう

