

【62_椅子立ち上がり動作 2(片脚)】筋力トレーニング



- ・ 下半身全体を鍛えます
- ・ 椅子や机など支えになるものを持った状態で、片脚を持ちあげ、反対側の脚で椅子から立ち上がる動作と、座る動作を繰り返しましょう
- ・ 立ち上がる際は、膝と股関節を伸ばしきるようにし、椅子に座る際はおしりを後ろに引きながら座りましょう
- ・ 膝とつま先の向きを正面に向けたまま行い、膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう
- ・ 強度を下げる場合は、高さがある椅子を選ぶようにするか、脚を閉じた状態・または軽く開いた状態で、両脚で行うようにしましょう
- ・ 余裕がある場合は、両手を胸の前で組むか、頭で両手を組んで行いましょう

