

# さあはじめよう 家トレ 筋力アップ

家トレは、生活の中で、のんびり、かまばりすぎずに行なうことがポイントです。

にゃんだか  
ちからわいてきた



## スクワット = 下肢の筋肉を鍛える

5~6回1セット、1日3セット

① 肩幅より  
少し広めに  
足を広げ  
ましょう



息は  
止めないで、ゆ  
っくり  
深呼吸  
吸し  
ましょう。



② 膝が足先より前  
出ないように、お尻を  
引くように体をしぼめよう。



机に手を  
少しうかせて  
やってみよう。

不安のない人は  
机はなくても  
いいよ。

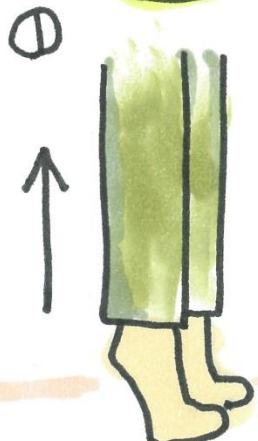
足先より  
ひざは前に  
出さないでね

足先を  
少し外側に  
30度に  
開きます。

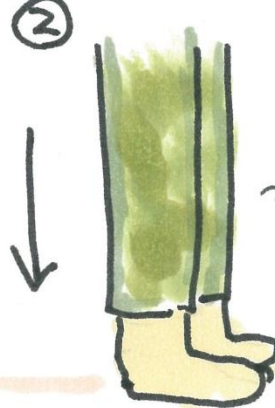


## カーフレイズ

ふくらはぎの筋力を上げよう。



① 両足で立った  
状態でかかとを上げ  
ましょう。



ゆっくり  
おろしましょ



バランスをとるのが  
不安な人は、  
イスや壁に  
手を置いて  
やりましょう。

10~20回(できる範囲で)×2~3セット

左右1分間ずつ  
1日3セット

## はらちり目を開けて

### 片脚立ち

バランス能力を養い  
骨を鍛えます。

むりはないでね。

目を  
あけた  
まま、床  
から約  
5cm片足を  
浮かせて、1分  
間キープ。



右、左と  
脚を交  
えてや  
りましょ

5cm



こぼさないよ  
うに、机やイスなどに  
つかまってもいいで  
すよ。



ぼちぼちやっせね。



5cm

毎日の生活の中で、色々とこぼして、  
筋力アップ



冷蔵庫の中の  
下段を取りだして  
からスクワットしよ



お皿洗いの  
時から  
カーフレイズ  
でき