

No.7

# イスを使ったストレッチ 2



## ■お腹の筋力強化 〈イスでの腹筋運動〉

イスに浅く腰掛ける。手を胸で組み、鼻で息を吸って、口から吐きながら下腹を見つつおへそを背中にくっつけるようなイメージでお腹をへこませ、背もたれに背中がつくかつかないかまでゆっくりと倒していきます。動作はゆっくりと行います。

回数・・・12回位を目安にしましょう。

呼吸・・・お腹をへこませるときに息を吐きます。3～5秒息を吐き続け、お腹をへこませます。

注意・・・背中を伸ばしたまま倒さない！おへそを見るような感じで背中丸めましょう。



## ■下半身の筋力強化 〈イスから立ち上がる〉

基本・・・イスに腰掛け、胸で手を組みます。手を組んだままイスから立ち上がります。

回数・・・20回ぐらいを目安にしましょう。

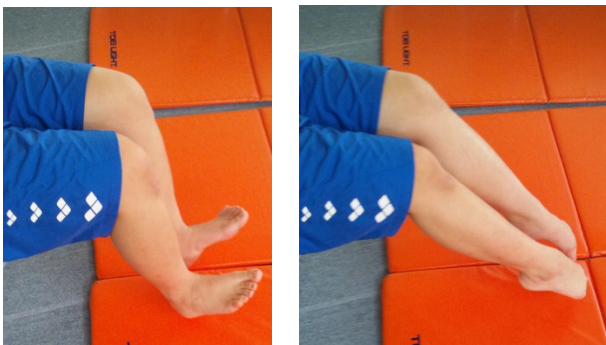
呼吸・・・イスから立つときに吐きます。

応用1・・・基本が楽に出来るようになったら、片方の足を軸足にします。もう片足のつま先を軸足の前に置いて、軸足でイスから立ち上がります。バランスも必要ですから慎重に行います。

応用2・・・応用1が楽に出来るようになったら、片足を床から離して上げたままにしておきます。

その状態で軸足でイスから立ち上がります。慎重に行いましょう。

最初は10回を目安に少しずつ回数を増やしていきます。無理しないように！



## ■すねの前とふくらはぎの筋力強化 〈つま先上げ & かかと上げ〉

背中をまっすぐにします。

- ・かかとは床に付けたままつま先を上げます。
- ・つま先を床につけたまま足首が真っ直ぐになるくらいにかかとを上げます。

両足同時に上げる。

片足ずつ交互につま先を上げる&かかとを上げるを行きましょう。

回数・・・それぞれ12回を目安に行いましょう。片足で行うなら、左右合計24回を目安に。

呼吸・・・つま先上げはつま先を上げる時、かかと上げはかかとを上げる時に息を吐きます。