

持久力〇〇トレ

低負荷有酸素運動

一定以上の負荷を加えて筋力を向上させる筋トレと違って
低負荷の運動を繰り返し行って持久力を向上させる運動です。
低負荷の運動ですので、筋力の乏しい方でもできます。
続けて動くことができない体力の衰えた方でもできます。
外出機会の少ない方にお勧めの運動です。



ちょっとだけスクワット

膝をつま先より前に出さず、
お尻を後ろに引いて
膝を30度だけ曲げる

これを50回繰り返す

50回出来ない人は
できる回数から始める

50回が楽にできれば、
回数を増やす



ちょっとだけヒールレイズ

踵をちょっとだけ上げて、
すぐ下す

これを50回繰り返す

50回出来ない人は
できる回数から始める

50回が楽にできれば、
回数を増やす



ちょっとだけフロントランジ

1歩だけ前足を踏み出して、
前足に重心を乗せる
後ろ足の踵は、浮かせる
視線は前方に向ける

左右交互に25回ずつ計50回

50回出来ない人は
できる回数から始める

50回が楽にできれば、
回数を増やす



足踏み

ちょっとだけ足を上げる足踏み
5分間行う

視線は前方に向ける

5分出来ない人は
できる時間から始める

5分が楽にできれば、
時間を増やす