

やってみましょう！筋力トレーニング

～動くことに慣れてきたら取り入れましょう～

筋力トレーニングは、ゆっくりじっくり身体を動かすことで簡単な動きでも筋力アップの効果があります。

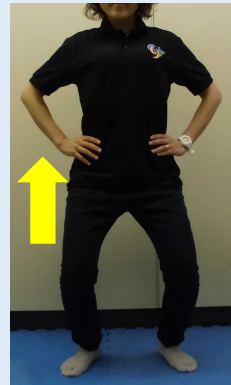
息まずゆっくりとした呼吸で行います。回数は、始めは無理せずに少なく実施し、徐々に増やしていきましょう。

太もも・骨盤底筋に効果的

回数：5回程度



- ② 手は腰に置き、足は肩幅よりやや広めに開き、つま先と膝はやや外側にむけます。
- ③ 背筋を伸ばしたまま、膝をゆっくりと曲げます。
- ④ このときに骨盤底筋に入っている力を緩めます。



- ① 骨盤底筋を意識しながらゆっくりと膝を伸ばし立ち上がります。

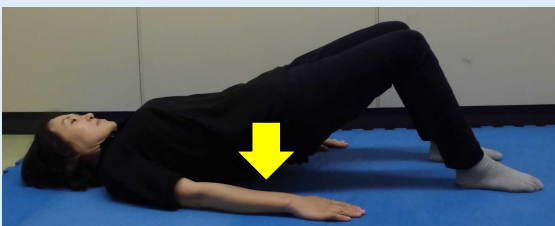
※ゆっくりと実施します。膝や恥骨に痛みがあるときは控えてください。

お尻・骨盤底筋に効果的

回数：5回程度



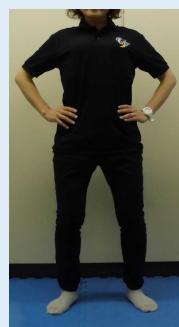
- ① 仰向けに寝て、足は少し隙間を開け、膝の角度は90～120度に曲げます。
- ② ゆっくりとお尻を持ち上げます。



- ③ ゆっくりとお尻を下ろします。
※1・2・3・4でお尻をゆっくりあげ、5・6・7・8でゆっくり下ろします。

腹筋・背筋など体幹に効果的

回数：10回程度



- ① 足を腰の幅に開き、姿勢を正して立ちます。
- ② 膝を軽く曲げ、股関節の力を抜いてリラックスし、腰に手を当てて、床と平行にお臍で円を描くようにゆっくりと腰を回します。
- ③ 頭や肩が揺れないよう腹筋、背筋を意識しながら回します。

