

自宅でできるロコトレの紹介

2
スクワット
5~6 回繰り返す × 3 回 / 1 日

※ 安全のために、いすかソファの前でおこなしましょう。

やさしい

ふつう

 机に手をついて
行う

 肩幅より
少し広めに
両足を開く

 ひざはつま先より
前に出さない

 体重を足の裏の
真ん中にかける

正面を向く

背筋を伸ばす

 ゆっくり椅子に
座るように

 足先の
向いてる方へ
ひざを曲げる

 カカトから
30°くらい開く

座ることができる人は、机に手をついて、腰を浮かせる動作を繰り返します。

つかまり立ちができる人は、机に手をついてゆっくり立ち、座る動作を繰り返します。

いすに腰掛けるようにお尻を後ろに引くようにゆっくり下ろします。ひざは 90° 以上曲げないようにします。動作はゆっくり、呼吸は深呼吸をするようにお尻を下ろす時に吐いて、立つ時に吸うようにしましょう。

戻る
次へ