



日替わり筋トレマップ



- 無理のない範囲で行いましょう
- ストレッチ体操を行ってから、取り組みましょう
- 使っている筋肉を意識して行いましょう ※詳しくは裏面をご覧ください
- 5回~10回を目安に2~3セット行いましょう

例)一度に行う回数を10回とした場合、休憩を挟みながら2~3回繰り返し行います

月

8秒間
かかとを
上げる



火

8秒間
膝を上げる
※左右交互



水

8秒間
太ももの前側
に力を入れる
※左右交互



土

4秒かけて
立ち上がり
4秒かけて
座る



金

8秒間
足を開く
※左右交互



木

休養日

ストレッチ体操のみ

日

休養日

ストレッチ体操のみ

◇ポイント

- ・筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・使っている筋肉をしっかり意識して行いましょう。
- ・筋肉にだるさを感じる回数を設定して行いましょう。

月 ふくらはぎ



かかとを上にもできるだけ高く上げます。

※転倒に注意！

体が前に倒れないようにします。

火 足の付け根



姿勢を正し、片膝を上にもできるだけ高く上げます。

※姿勢が崩れないようにします。

水 太ももの前側



膝を伸ばし、つま先をできるだけ体へ引き寄せながら太ももの前側に力を入れた状態でかかとを少し上げます。

金 おしりの外側



まっすぐ立った状態で、つま先を前に向けたまま、足を真横に開きます。

※姿勢が崩れないようにします。

土 下半身全体



胸の前で腕を組み、椅子に座った状態から、一定の速さでゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。※膝がつま先より前に出ないようにします。できるだけ背中が丸くならないようにします。