

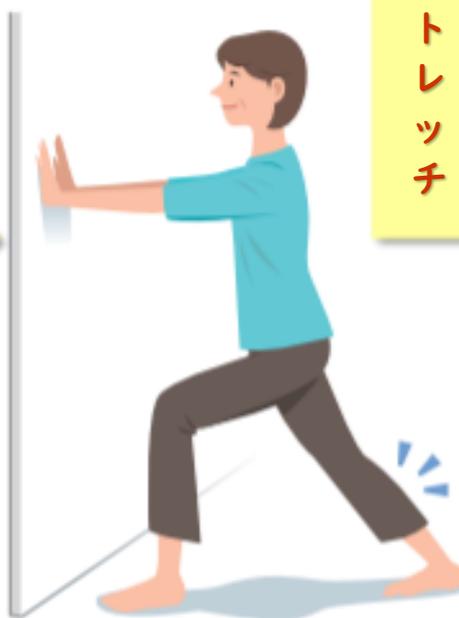
# あ・し・たの宅トレ

新型コロナに負けず、家でも運動して筋肉を維持しましょう！  
呼吸を止めずに行うのが大切！

## (1) ストレッチ どちらかひとつ

筋肉が伸びると関節の動きがスムーズになります。特に膝の裏と、第二の心臓といわれるふくはぎの筋肉を伸ばしましょう。  
片足10秒ずつ。

①  
ふくらはぎ  
ストレッチ



## ② 大殿筋、ハムストリングのストレッチ



大殿筋はお尻の部分を構成している筋肉、ハムストリングは太ももの裏の筋肉の集まり。ここを伸ばすと腰も伸ばせます。

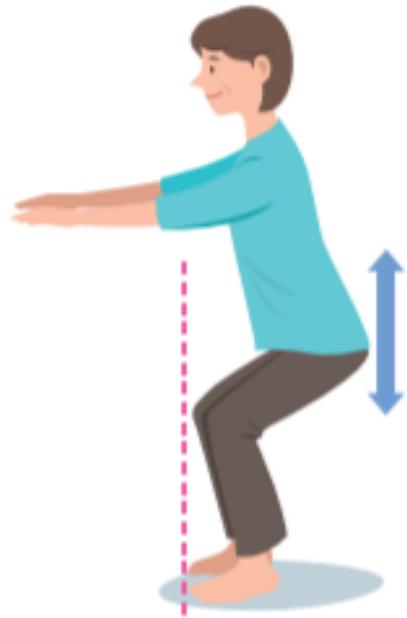
- ① ゆっくり前かがみに。勢いをつけるとかえって腰を痛めることもあるので注意。
- ② 股関節部分（足の付け根）から折り曲げるようにすると前屈しやすい。

片足10秒ずつ。

## (2) スクワットは必須!

### スクワット

下半身の筋肉が鍛えられます。  
腰を落とす際に、腰を引いてつま先より膝が前に出ない  
ようにすることが大切。  
負荷をかけるため、ゆっくりと  
5セット  
スクワットは万能!!!



## (3) 筋トレ どちらかひとつ

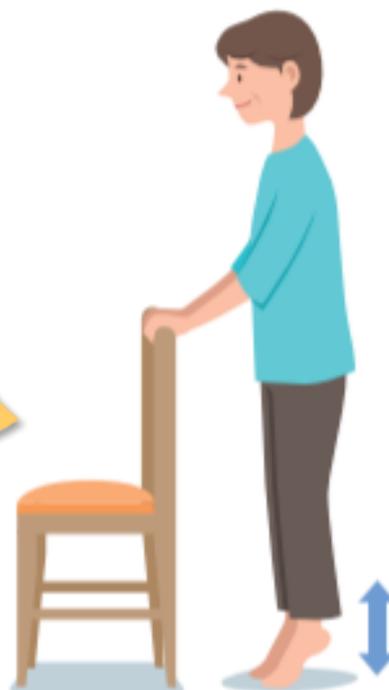
### ① その場足踏み



両ひじを曲げ、前後に振りながら、  
少し高めに腿を上げてゆっくりと  
足踏み。  
軽い有酸素運動を行うことで、  
さらに血行を良くします。  
リズムカルに音楽に合わせても。  
10セット (20歩)

かかとの上げ下げを繰り返すこと  
で、ふくらはぎの筋肉が動いて、  
体全体の血行を促進し、下半身の  
むくみが解消されます。  
テーブルの端や椅子の背などに  
かまって安全に!

10回



### ② かかと上げ