

アクティブシニア フィットネス

-筋肉の活性化&強化で日常動作をもっとスムーズに！もっと軽快に！-

この度はご参加いただき、誠にありがとうございました。

講座中に行ったエクササイズの一部ではありますが、ポイントや注意点など記載しておりますので、参考にしていただきながら、運動を継続していただければ幸いです。

継続は力なりです！！

運動中の注意事項

きつすぎず
楽すぎず

- ①運動はご自身の体力に合わせて ②痛みがあるものは無理をせず
- ③実施中は呼吸を止めずに ④水分補給を十分に

○中臀筋エクササイズ 運動部位：お尻の横

骨盤の安定性が向上し、歩行がスムーズに！

ポイント

- ・おへそとつま先はまっすぐ前を向くように



- ・上から見た際、体幹と上の足が一直線になるように



○ヒップリフト 運動部位：お尻、太ももの後ろ

歩行で足を着く際の安定性アップ！

ポイント

- ・膝から肩までがまっすぐになるように（上げ過ぎは腰が反りやすいです）



- ・足を遠くに置くともも裏に、近くに置くとお尻に効きやすいです

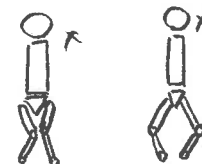
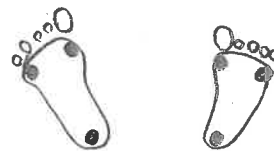
- ・片足で行う場合は骨盤がねじれないように

○スクワット 運動部位：お尻、太ももの前、太ももの後ろ

キング オブ エクササイズ！下半身全体の強化です！

ポイント

- ・親指、小指、かかとに均等に体重が乗るように
- ・足幅は肩幅程度に開きます
- ・イスに腰掛けるイメージで
- ・膝が前に出過ぎないように（数センチ程度は出ても大丈夫です。）



膝と足は
同じ向きに

バリエーション ワイドスクワット 運動部位：お尻、太ももの内側



○腕立て伏せ 運動部位：胸、肩、二の腕

上半身全体の強化です！上半身は日頃運動する機会が少ないので頑張りましょう！



ポイント

- ・開始は肩の真下に手首、下げた時は胸の横に手がきます



- ・腰が反ったり、頭を前に出さないように気をつけましょう

○カーフレイズ(爪先立ち) 運動部位：ふくらはぎ

歩行時に地面を蹴り出す力がアップします！

ポイント

- ・小指に体重が乗りやすいので、親指から小指まで全体に体重が乗るように

