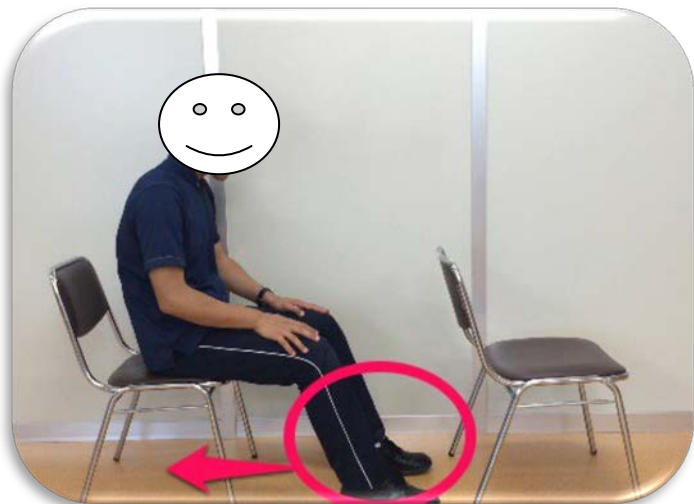


椅子からの立ち座り (おすすめの運動)

①両足を肩幅程度に開いて、手前に引きます



ワンポイントアドバイス

足を出しすぎると、つかえ棒のようになって立ち上がりにくくなってしまいますので、足は手前に引きましょう！

②ゆっくりおじぎをして、お尻を持ち上げます。太ももの筋肉が張るのを感じましょう！



手すりなしでも安定して立ち上がれる方は、太ももをつかんだ状態で立ち上がって、筋肉がピクッとするのを感じながら立ってみましょう！

③しっかり前を向いていい姿勢で立ちます (フィニッシュはしっかり！)



動作の終わり (フィニッシュ) をしっかり意識することで、効果的に運動を行う事ができます！

⑤ しっかりお尻を突き出す様にしてゆっくり座りましょう。この時にも太ももの筋肉のハリを感じながらすると、とっても効果的です



お尻を後ろに突き出せば突き出すほど、足の筋肉を鍛える事ができます！

⑥ いい姿勢で座ります（フィニッシュはしっかり！）



動作の終わり（フィニッシュ）をしっかり意識することで、効果的に運動を行う事ができます！

立ち座りが安定している方は、1回ごとに手すりから手を離す事をオススメします。その方がいい筋トシになります！

椅子からの立ち座り時のポイント

※4秒以上かけてゆっくりと立ち上がり、4秒以上かけてゆっくり座りましょう！

※連続 10 回それを1日に朝夕 2 回程度、週に 2~3 回程度行くと、7~8 週程度で効果が実感しやすいです。できたら毎日しましょう！

※運動のきつさは「ややきつい」程度で行いましょう。「楽」でした筋力はずきづらいですし、「きつ過ぎる」のであれば強すぎます。「楽」に感じる様な方は、低い椅子からの立ち上がりにチャレンジしてみましょう！