

Let's 踵上げ!!

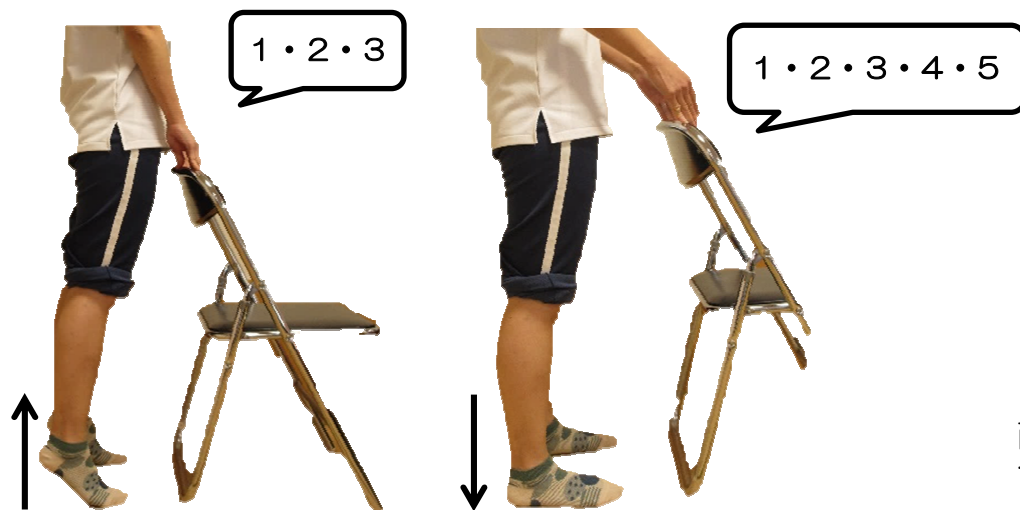


軽めな運動からしてみよう!



下半身（脚部）は上半身に比べ筋力の衰えが目立ちます。油断していたら、「最近ちょっと動いてなかったから、足腰弱くなったなあ。」なんて思うことはありませんか？活動量が低下していることも関係しているかも。まずは、軽い負荷の運動から！それをコツコツ継続していくことで筋力維持・増加を目指しましょう！！

✿基本



肩幅に足を開き、足先は前方に向けて、踵の上げ下げをする。

ゆっくりと3秒かけて上げ、5秒かけて下ろす。

1セット5～10回、
1日1～3セットを目標に

✿チャレンジ①



両方の踵をつけて、行う。
できるだけ、踵を離さない
ように意識する。

✿チャレンジ②



片方の足はつま先だけつける。
反対の足で踵の上げ下げをする。

ポイント

- ①バランスを失いそうなら、机等に手を添えて行いましょう。
- ②おなかにも力を入れて。
- ③背中中は反らさず、真っ直ぐ上へ