

曙川公園健康遊具 <腹筋・足上げ> を活用した筋力運動

回数: 10回×2~3セット

※セット数にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!



足を引っかけるバー



1) 腹筋:

- ①座面に深く座り手を胸の前で交差する
- ②背もたれに背をつけ、足の甲をバーにかける
- ③息を吐きながら、2~3秒かけておへそをのぞくように上体を起こす



2-1) もも上げ:

- ①丸い手すりの横に立ち、1歩離れて片手で掴む
- ②片足の膝を曲げて上げた後、元の位置に下ろす
- ③10回繰り返した後、反対の足も同じように行う



2-2) 後ろに足上げ:

- ①丸い手すりの前に立ち、1歩離れ両手で掴む
- ②上半身をやや前へ倒し、膝を伸ばして片足を後ろへ上げた後、元の位置へ下ろす
- ③10回繰り返した後、反対の足も同じように行う

【2-1. 2-2の②番のポイント!】
3秒かけて出来るだけ高く上げ、
3秒かけて元の位置に戻す