

お家で筋トレ!!

～壁を使って脚トレ～

暑くて外に出たくない時や、冷房で冷えを感じた時などに、お家で壁を使って筋トレしてみてもいいかもしれません。

ふくらはぎ

＜ポイント＞ ・親指の付け根から小指の付け根のライン全体で床を押す
・かかとを床まで下げきらずに上げる動作を行う

初級



① 壁に手をつき
足を腰幅に開く



② 両足でかかとの
上げ下げを行う

中級



① 壁に手をつき
片脚を引き上げる



② 片足でかかとの
上げ下げを行う

太もも (前)

＜ポイント＞ ・上げる脚の膝を伸ばし、つま先を上に向ける

初級



① 壁に背中をつけ
片脚を1足分
前に出す



② 片脚を1足分上げ
5秒キープする

中級



① 壁に背中をつけ
片脚を床から
1足分上げる



② ①の状態から
さらに1足分上げ
5秒キープする

太もも (後ろ)

＜ポイント＞ ・曲げる脚の膝を軸脚の膝より後ろに引く

初級



① 壁に手をつき
片脚を1足分
後ろに引く



② かかとをお尻に
近づけるように
膝を曲げる

中級



① 壁に手をつき
片脚を2足分
後ろに引く



② かかとをお尻に
近づけるように
膝を曲げる

⚠ 注意点 ⚠

- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけずにゆっくり行う
- ・お腹に力を入れて、腰を反らないようにする

💡 回数 💡

- ・10～20回×3セットを目安に行う



壁を使うことでバランスが取りやすくなったり、良い姿勢を保ちながらトレーニングができます。家での「ちょこっと」トレーニングの時間を増やしてみませんか？

