

No
2

トレーニングだより

- Training Letter 7/7 -



テーマ

やさしいトレーニング

部位

体幹・大腿四頭筋



令和3年度トレーニングだより第2弾！

寝ていても、テレビを見ていても簡単にできます。
少ない回数からでも、ぜひチャレンジしてみてください。



1

足を伸ばして座り、両肘で上体を支えます。

2

片方の足を上げ、膝が90°になるところまで
ゆっくりと曲げていきます。

3

上げている足をゆっくりと元の位置に戻しま
す。

4

必要回数繰り返しましょう。(目安：10回3
セット)反対の足も上記動作を同じ回数とセッ
ト数を行います。



Point

- 呼吸は止めないでください。
- 股関節や膝を曲げる動作は、できるところまで。
(無理をすると怪我の要因となります。)
- 慣れてきたら両足を90°にあげてみたり、
回数やセット数を増やして行いましょう。
- つらいときは上半身を起こし、膝を立ててスタートしましょう。

