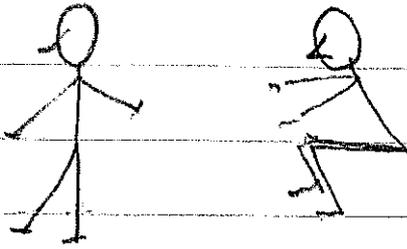


スクワット

(ポイント)



◦ 足幅は肩幅か
広く

強いスクワット



◦ しやがむ時に反動を
つけない

◦ 大腿長骨を床と
平行にするおろす
産ゆりながら腕は前に

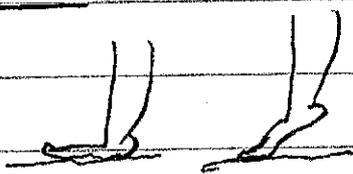
しやがむ時上半身を左に寄せろ

◦ 膝は足のつま先より前に
出さない



スクワットでの足の裏に
体重をかける位置に寄って
鍛える筋肉異なる

カーフレイズ



(ポイント) 膝は曲げないで

つま先、持ち力のある筋肉で踏ら
る0カイも30カイ行う

トレーニングは1セットが終わると休む(30秒くらい)をとって
疲れた筋肉に再度負荷をかけるより強くなる。

ヒップ



(ポイント)

背骨を直ぐに
片足を曲げ、背骨の
高さを上げる。
足を両脚の途中まで
再度上げる

キックバック (ヒップ)



(ポイント)

自分でヒップに力を入れて意識しながら
キックバックする

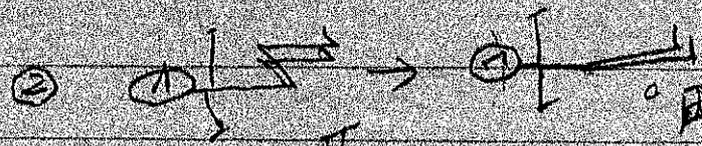
その他上のトレーニングをミックスして3種目で3セット

シートワーク

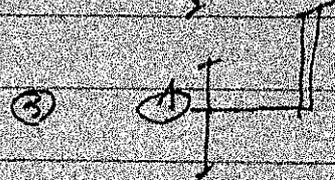
(ポイント)



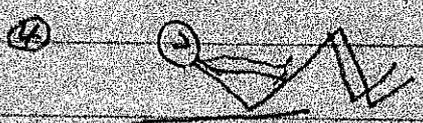
両足で大きな円を書く
A.B.Cを書く
自分の名前を足先まで書く



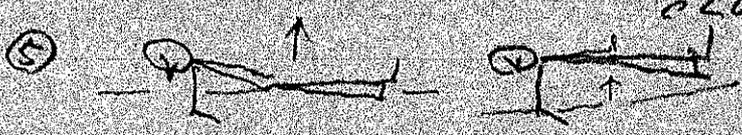
両足の蹴り出し



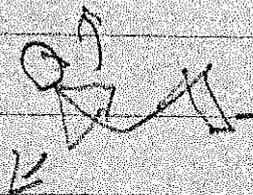
両足横倒し



手のひらを足の毛玉部分に
そかしながら上体を起き
ここの字冊上げ



⑥



(ポイント)

上体を起した時

左右に振る。

充実シニアライフを過ごすために

70歳過ぎて気づいた7つの後悔

-70代、80代の人に聞いた、体が元気なうちに
絶対やっておくべきことランキングより-

7位 歯のメンテナンス

- ・「痛いところはないけれど診てください」は、死ぬまで美味しいものを食べられる投資

6位 家の片づけ

5位 下半身の筋肉に特化した運動

- ・旅行に行くのも、トイレに行くにも歩けるから
- ・筋肉は何歳からでも鍛えられる
- ・スクワット、階段を使う、早歩き等少しだけ負荷をかける
- ・10年後のあなたがトイレに行ける尊厳を守ること

4位 疎遠になった友人、 親戚に会いに行かなかったこと

3位 心に残る体験にお金を使わなかったこと

- ・体験には「旬」がある。五感を震わせる体験を
- ・人生を彩る必要経費

2位 世間体のために我慢をし続けたこと

- ・もっと早く自分のために生きればよかった

1位 大切な人に「ありがとう」「愛している」を 伝えなかったこと

気づいた今がスタートライン