

座ったまま筋トレ

健康広場和合
作業療法士 片瀬涼香

手軽で場所も取らず、安全にできる筋トレです。

1.座って腹筋体操

10回 3セット

座って行う簡単な腹筋体操です。両足を上げますが、腰に痛みがある人は片足ずつで行ってもかまいません。

①椅子に深く座る

腹筋を意識して椅子に深く腰掛けます。



②両足を上げる

両足を上げてゆっくり10秒数えます。椅子の背によりかかっても大丈夫です。



2.座って背筋を鍛える

10回 2セット

簡単に背中中の筋肉が鍛えられる体操です。体を前傾させますが、首や背が曲がらないように注意しましょう。

①首の後ろに手をあてる

まっすぐに座って首の後ろに手をあてて
両ひじを開きます。



②前傾する

そのままゆっくりと体を前に倒していきます。

⇒20～30° 程度で大丈夫です。

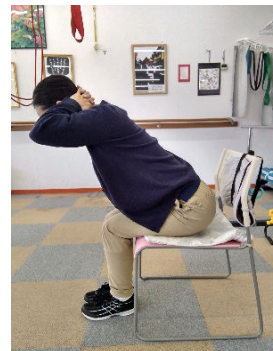
腰が痛い時は少なめにしましょう。



背中丸めない

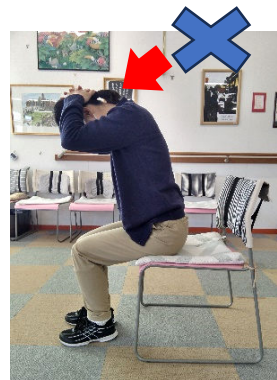
③背中を曲げないように意識して

さらに体を前に傾けますが、背中を丸めないように意識しましょう。



※首は曲げない！

首が曲がると前傾しにくいので注意しましょう。



3.股関節を上げる体操

10回 2セット

足を前に振り出すときに使う腸腰筋を鍛えることで、軽く足が前に出せるようになります。

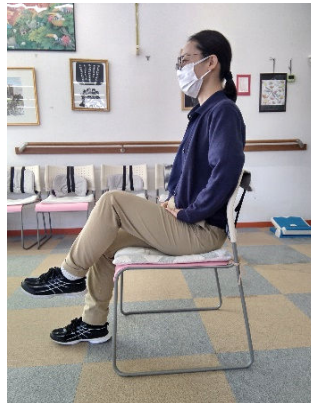
①椅子に座る

背をまっすぐにして椅子に座ります。



②ゆっくり片方の膝を上げる

膝を上げたら10秒くらい止めます。



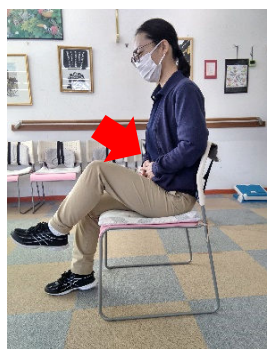
③反対側の膝を上げる

反対側の膝を上げ10秒キープします。



※筋肉を意識する

腹筋を使うので、そこを意識しながら行うとよいです。



モデル：新村恵（看護師）