

下半身の筋力

Lower extremity strength

室伏広治のセルフチェック



下半身の筋力 ～ Level 1 ～

- 片膝をついた状態で両手を膝の上に置き背筋を伸ばします。
- 手の力も使ってゆっくり立ち上がり、ゆっくり元の位置に戻ります。



- 左右それぞれ、足を入れ替えて行ってみましょう。
- 足の裏の位置が変わらないようにバランスを崩さないように。

下半身の筋力 ～ Level 2 ～

- 片膝をついた状態で両手を腰にそえて背筋を伸ばします。
- その状態からゆっくり立ち上がり、ゆっくり元の位置に戻ります。



- 左右それぞれ、足を入れ替えて行ってみましょう。
- 足の裏の位置が変わらないようにバランスを崩さないように。

下半身の筋力 ～ Level 3 ～

- 膝の角度90度程度とし、椅子に座り両手はクロスして胸に当てます。
- 片足を浮かせ、その状態から立ち上がり、ゆっくり元的位置に戻ります。



- 左右それぞれ、足を入れ替えて行ってみましょう。

下半身の筋力 ～ Level 4 ～

- 膝の角度90度程度とし、椅子に座り、くるぶしをもう一方の膝の上に乗せ足を組みます。両手はクロスして胸に当てます。
- その状態から立ち上がり、ゆっくり、また元の位置に戻ります。



- これを左右の足を入れ替えて行ってみましょう。