

## 座ってできる有酸素運動①



最初の3分間は  
小さくその場でゆったり  
と足踏みをします。

肘は伸ばし、腕を振り、  
つま先は床につけた  
まま、足踏みます。

呼吸を整えながら、  
楽に行いましょう。

## 座ってできる有酸素運動②



肘を曲げて腕を大きく振り、  
足を高く持ち上げて3分間  
大げさに足踏みを行います。

「少し息が上がるくらい」  
のテンポや動きを  
目指しましょう。

①+②を1セットとして  
2セット(合計12分)を  
1日に2~3回行います。

## 座ってできる有酸素運動③

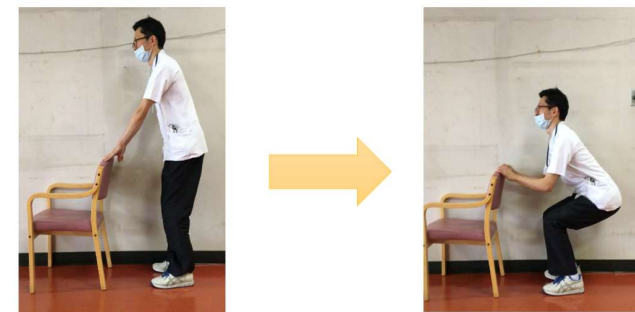


余裕がでてきたら  
肘と膝をくっつけるように  
上半身をひねりながら  
交互に足踏み。

両手にペットボトルを  
持ちながら腕を振ったり、  
両手や足に重りを巻いて  
行う。

工夫次第で運動強度をアップすることもできます。

## 立ち座り運動(ゆっくり)



- ・立ち上がる、座る動作は5秒かけて行います。
- ・無理をせず**可能な動作範囲**で行いましょう。
- ・息をこらえると**血圧が上昇しやすい**ため声を出して数えましょう。