

◆ 西原町いいあんべー家プレゼンツ ◆

「足踏みエクササイズ」

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

お家の中でも有酸素運動は出来ます。足踏みは工夫次第で、楽しみながら出来る運動へとアレンジが可能です！活動量を落とさず、体力を維持していきましょう。

レベル1

～ながら足踏み



テレビを見ながら、台所で作業をしながら、洗面所で歯を磨きながら等、「ながら」運動として足踏みを取り入れてみましょう！
2つの事を同時に行うと、脳の活性化にも繋がりますよ♪

レベル2

音楽に合わせて足踏み



自分の好きな曲や、ラジオから流れる曲に合わせて、リズム良く足踏みを繰り返してみましょう！テンポは遅すぎず速すぎない曲で、可能であれば、しっかりと腕を振りながら行いましょう。歌いながらでも良いですね。

レベル3

ステップ台や段差を利用して足踏み



ステップ台（写真のもの）や、家の中や玄関先等の段差を利用して、「踏み台昇降運動」を行ってみましょう。通常の足踏みよりも運動強度が高くなります!! 転倒には充分注意して行いましょう。ステップ台は、スポーツ用品店や、ホームセンター等で販売されています♪



※転倒やケガに気を付けながら行いましょう。
※アパート・マンション等、他の居住者の迷惑にならないよう注意しましょう。