

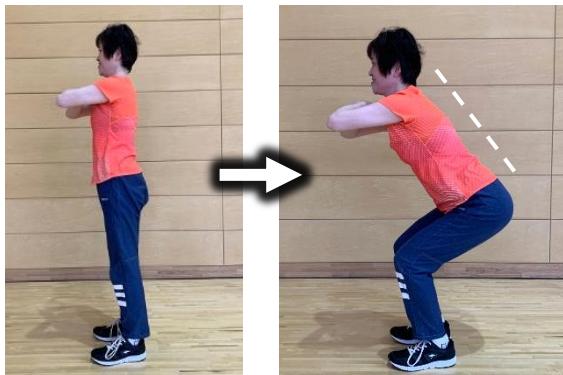
-おうちエクササイズ-

筋トレで元気な体づくり

適度に体を動かし、健康づくりの継続を心がけましょう。
※呼吸は止めずに行いましょう。



①もも前(スクワット)



椅子に腰掛けるように
お尻をゆっくり引いていき、
ゆっくり元の姿勢に戻ります。
10回×3セット

【椅子に座って】



膝の上にキュッと
力が入るように膝を
伸ばし、戻します。
10回×3セット
(反対の足も同様に)

【足を伸ばして】



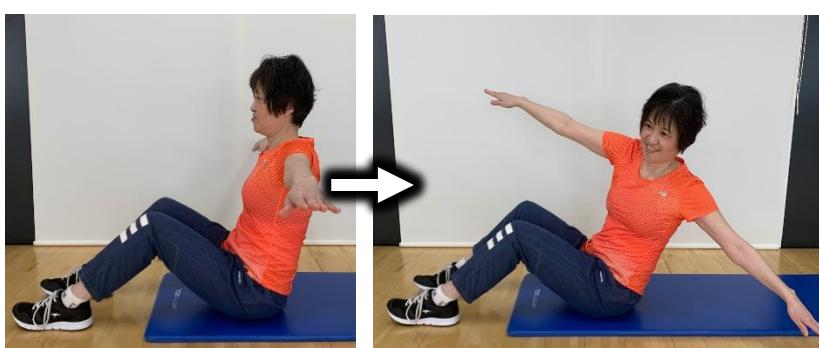
膝の下にタオルを置
き、膝裏でタオルを
ギュッと押します。
10秒×3セット
(反対の足も同様に)

②お尻・もも裏



膝を立て仰向けに寝ます。
両手は体の横に置き、お尻を
ゆっくり上げ下ろします。
※腰はそり過ぎないように。

③お腹



*両手を広げ上体を後ろに
傾けた姿勢を保ちます。
10~15秒程度
*余裕がある方はさらに
左右に体をひねります。
10回程度繰り返す



- プランク - 10秒×3回
肘・膝をつきお腹を床から持ち上げます。
お尻が出すぎたり、お腹が落ちて腰が反らな
いように気をつけましょう。