

# ーおうちエクササイズー

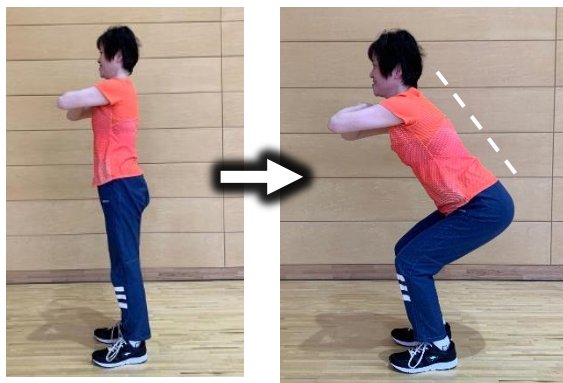
## 筋トレで元気な体づくり



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しり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】



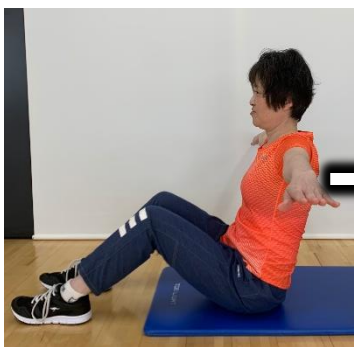
膝の下にタオルを置き、膝裏でタオルをギュッと押します。  
10秒×3セット  
(反対の足も同様に)

### 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



ー プランク ー 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。