

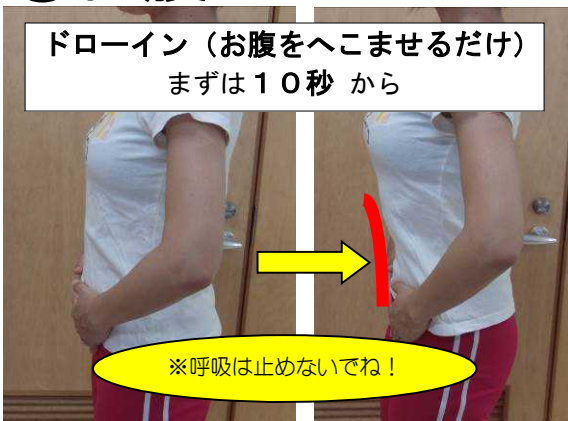
いつでも！どこでも！短時間！

お家で筋トレ体操

運動不足が気になったら
気軽にチャレンジ！

① お腹

ドローイン（お腹をへこませるだけ）
まずは10秒から



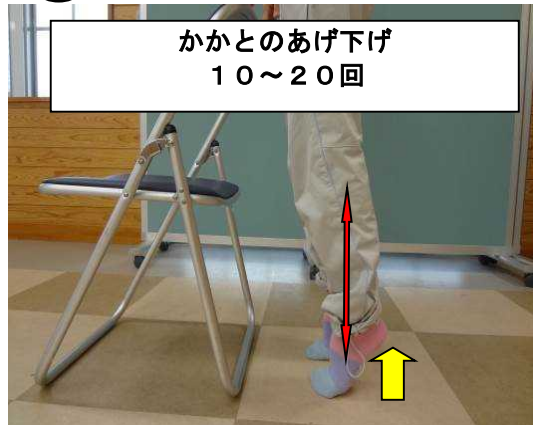
② もも

膝の曲げ伸ばし
10~20回



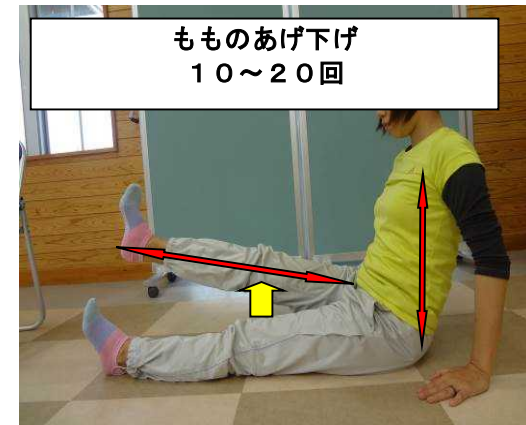
③ ふくらはぎ

かかとのあげ下げ
10~20回



④ もも

もものあげ下げ
10~20回



⑤ 座りながらドローイン

からだをうしろに傾けてキープ
まずは10秒から



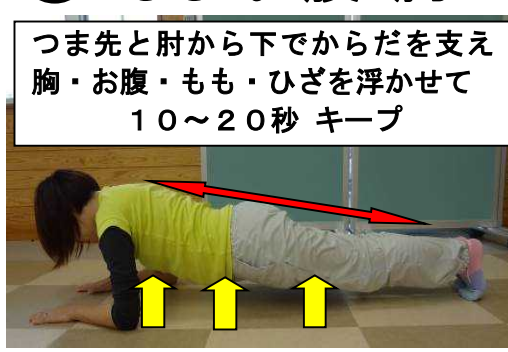
⑥ 背中・お尻

右手と左足をからだと同水平にして
10~20秒キープ
※続けて左手と右足を水平に



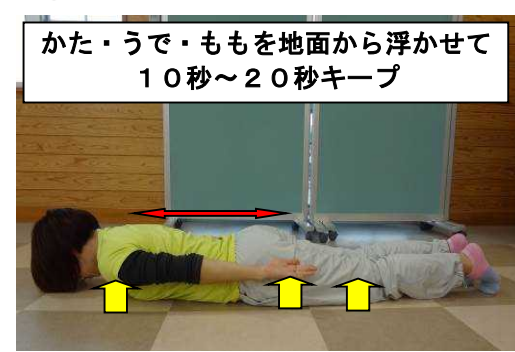
⑦ もも・お腹・胸

つま先と肘から下でからだを支え
胸・お腹・もも・ひざを浮かせて
10~20秒キープ



⑧ 背中・腰

かた・うで・ももを地面から浮かせて
10秒~20秒キープ



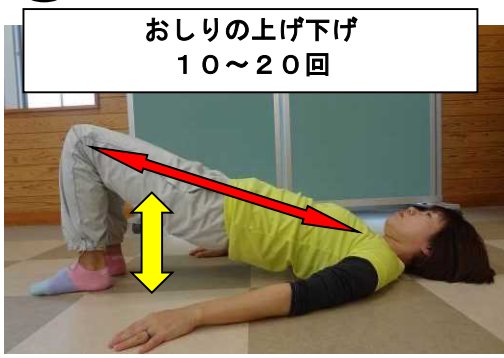
⑨ お腹

足をお腹に引き寄せる
10~20回



⑩ おしり

おしりの上げ下げ
10~20回



★効果を上げるポイント★

- ゆっくり呼吸しながら実践！
- ややきつい程度の回数・時間をめやすに
- 使っている筋肉を意識してみよう！

（注意）関節に痛みがでたら中止してください

からだをほぐし
疲れをとる体操

リラクゼーションストレッチ体操

- ゆっくり呼吸しながら
- 痛みを感じないようにじっくりと
- ひとつの動作を30秒キープ



※このリラクゼーションストレッチだけでは効果的にエネルギーをもやすことはできません (作成: 宮古島市)