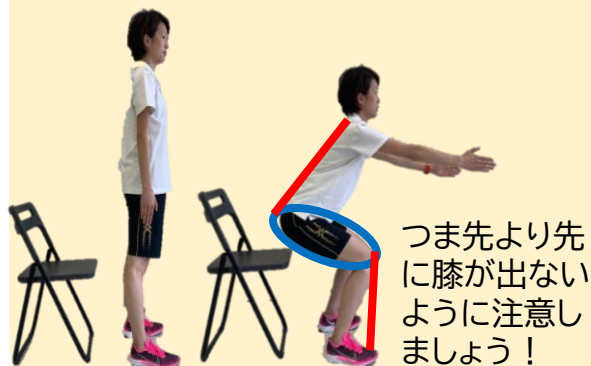


岡谷市健康推進課 お家でできる運動 シルキーチャンネル撮影資料 ★筋力トレーニング編

- 一種目10回程度行ってみましょう。
- 使っている部分を意識しましょう。
- 痛みがある場合は中止しましょう。

下半身の筋肉を刺激します

椅子からの立ち座りでスクワット！



腕の筋肉を刺激します

肘をウエストの横で固定して、曲げ伸ばし！

脇を閉じて肘の位置が動かないようにしましょう！



ふくらはぎの筋肉を刺激します

信号待ちの合間にかかと上げ下げ



上半身を刺激します

スタート

肩を意識して持ち上げる！

①



背中を寄せるように引く！

②



背中を意識して開く！

③



胸を意識して閉じる！

④



肩を意識して持ち上げる！

下半身と上半身の筋肉を刺激します

机に手を置いて立ち上がりましょう！



腕の筋肉を刺激します

背もたれを使わず姿勢を伸ばして行いましょう！



ふくらはぎの筋肉を刺激します

かかとと交互につま先を上げるとすねの筋肉も刺激します！

