

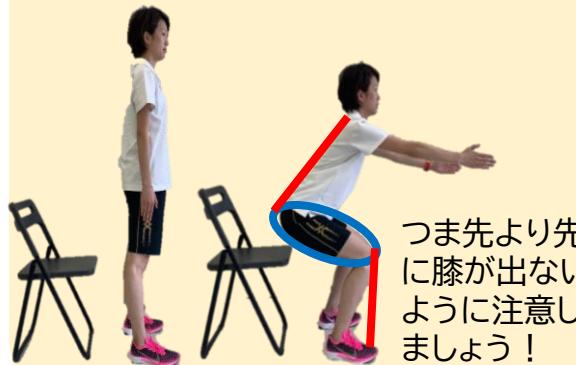
- 一種目10回程度行ってみましょう。

- 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なります！

### 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！



テレビCMの合間に！

### 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



足の親指の付け根に体重を乗せてみましょう！

スタート



肩を意識して持ち上げる！



背中を寄せるように引く！



背中を意識して開く！



胸を意識して閉じる！



肩を意識して持ち上げる！