



も身体もスッキリしよう

自宅で出来る筋トレ&ストレッチをご紹介!

効果UPのポイント

ラジオや
お気に入りの
音楽をかけながら♪

- 自分の出来る範囲で楽しもう!
(不安な時はかかりつけ医に相談)
- 数のカウントを声に出そう!
- たまには鏡を見て姿勢をチェック!



- テーブルやイス壁など身近なものを利用しよう
- 水分補給、栄養、休息を大切に!

1 まずは、ほぐそう 手足プラプラ、力を抜く。



2 腰を左右にゆらゆら丸をかく ゆっくりと。



【横に揺らす】

【ぐるぐる回す】

4 屈伸 目線は正面。背中まっすぐ起こそう!



5 外側 お尻横を意識



6 内側 内ももを意識



7 カール もも後ろを意識



※腰を反らないように

8 かかと上げ ふくらはぎを意識



9 つま先上げ すねを意識



3 足踏みと腕ふり 元気よく!



【立って】

【壁を使って】

【いすに座って】

10 筋トレ効果UPにつながるゆったりストレッチ

立って・座って・寝転んでもOK

- 足首くるくる
- 足指くるくる
- 足裏トントン



【上伸び】



【横伸ばし】



【丸くなる】



【寝る】

★ ゆったりと
★ 深呼吸
★