

①肩動かし筋トレ

※両手同時に交互に計10回行います。



①肘を脇腹につけたまま、手のひらを上に向けず。肘を脇腹につけたままの状態です。**4数える**ところで両手を開きます。

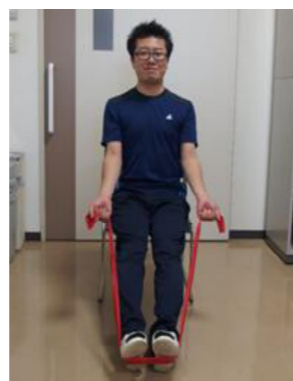


②両手を開いた状態から、**8数える**ところで両手を元の位置に戻します。

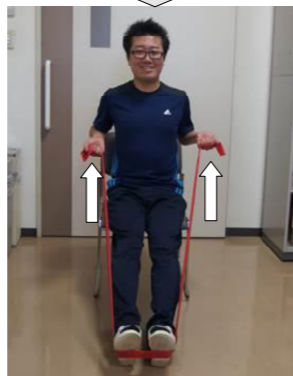
ワンポイントアドバイス
肘を脇腹につけたままゆっくり開きます

②背中動かし筋トレ

※両手を同時に引いて計10回行います。



①バンドを両足の下にかけ、バンドを両手でしっかり掴み、姿勢をまっすぐにします。**4数える**ところで両手でバンドを引いていきます。



②両手をゆっくり下げていき、**8数える**ところで両手を下げます。

横から見た図



バンドはまっすぐ引いていきます

後から見た図



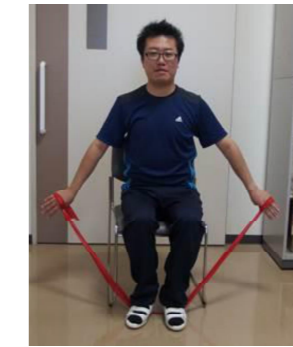
ワンポイントアドバイス

椅子の前方に座り、背中を椅子の背もたれにつけないようにします。

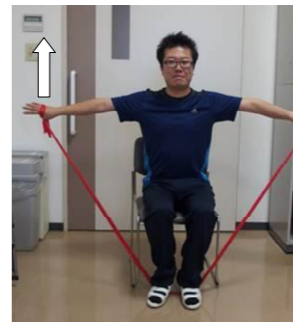
「両足」はつま先を真上に向け、バンドはズボンの線に沿うようにまっすぐ引きまします。背中にしわが寄るように肩を引き締めていきます。

③肩上げ筋トレ

※両手同時に交互に計10回行います。

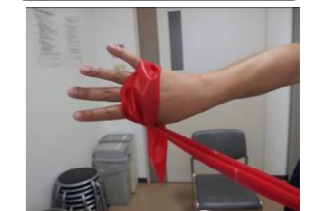


①姿勢をまっすぐにし、バンドの中心を両足で踏みます。**4数える**ところで両手でバンドを上へ引っ張ります。



②両手をゆっくり下げていき、**8数える**ところで両手を下げます。

ワンポイントアドバイス
小指が上になるように手を上げます。



④もも上げ筋トレ

※右足からはじめて、左右交互に計10回行います。



①膝を曲げてゆっくり足を上げていきます。**4数える**ところで一番高い位置にもっていきます。

ワンポイントアドバイス
両手で軽く椅子を掴んで体を支えます。



②ゆっくり足を下げていき、**8数える**ところで床につきます。※「筋トレ編」と同じやり方です。

「もも上げ筋トレ」のバンドの縛り方



①ふとももの上にバンドをおきます。バンドの中心がふとももの真ん中にあるようにします。



②ふとももの上から下に1回通して、バンドをふともものに巻きます。



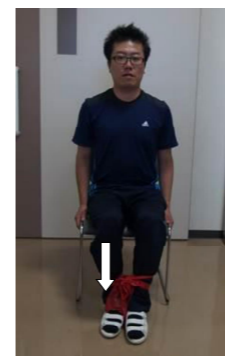
③最後にふとももの上でバンドが外れないように結びます。

⑤膝のばし筋トレ

※右足からはじめて、左右交互に計10回行います。



①膝を前方にゆっくりのばしていきまします。**4数える**ところで足のつま先を自分の方へ向けます。



②足をゆっくり下げていき、**8数える**ところで床につきます。※「筋トレ編」と同じやり方です。

横から見た図



足のつま先を自分の方へ向けます

「膝のばし筋トレ」のバンドの縛り方



①足首の下にバンドをおきます。バンドの中心が足首の真ん中にあるようにします。



②右足首に1回、左足首に1回それぞれバンドを巻きます。



③最後に足首の上でバンドが外れないように結びます。