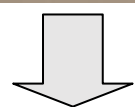


## ①肩動かし筋トレ

※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ます。  
肘を脇腹につけたままの状態でもう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、もう8数えるところで両手を元の位置に戻します。

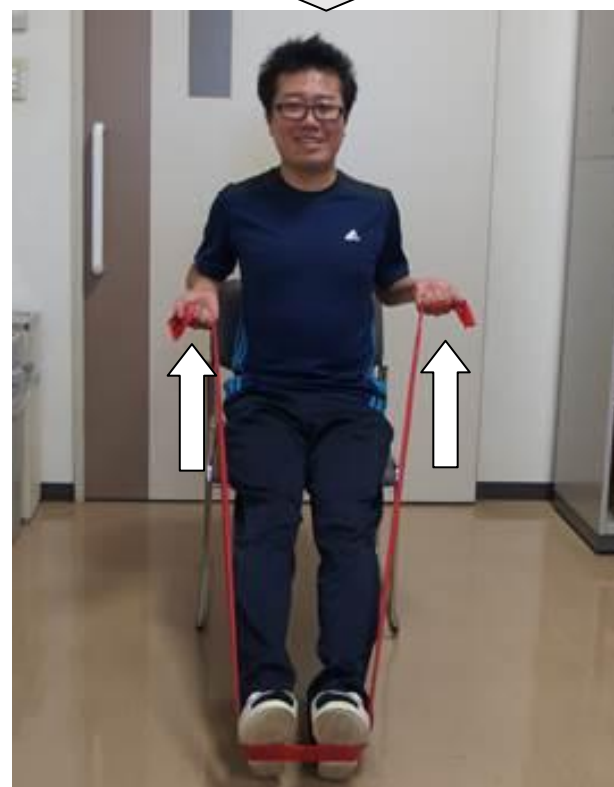
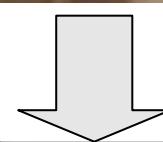
ワンポイントアドバイス  
肘を脇腹につけた状態を保ちましょう。

## 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。  
もう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、もう8数えるところで両手を下げます。

横から見た図



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  
す。  
背中にしわが寄るよう  
に肩を引き締めていき  
ます。

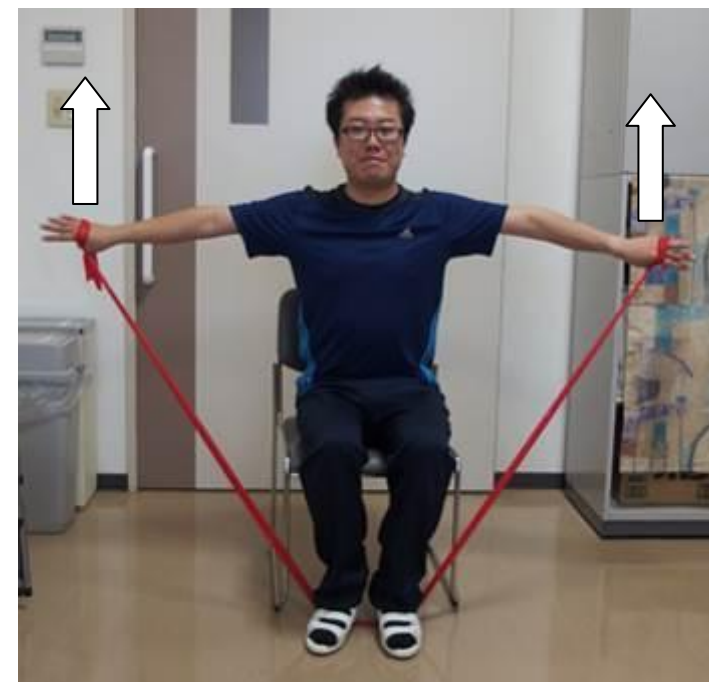
### ③肩上げ筋トレ

※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  
でバンドを上に引っ張  
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。



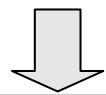
### ワンポイントアドバイス

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**ところで床につけます。  
※「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。



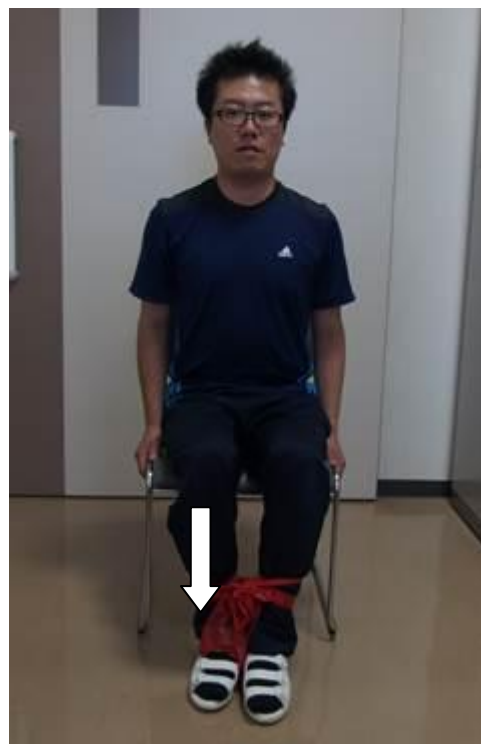
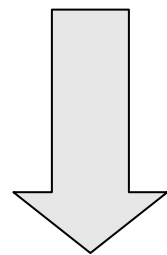
- ②ふとももの上から下に1回通して、バンドをふとももに巻きます。



- 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けます。

※「筋トレ編」と同じやり方です。

### 横から見た図



## 「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。