
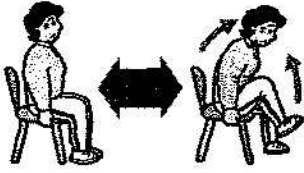
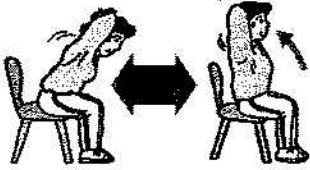


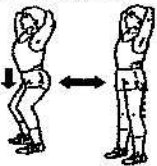


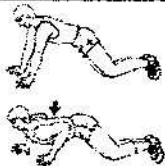
★家庭でできる筋力トレーニングメニュー

- ・ 呼吸を止めないように、力を入れる時は、息をはきましょう。
- ・ 1種目10回1～3セット、正しいフォームで行いましょう。
- ・ 週2から3回を目安に行いましょう。

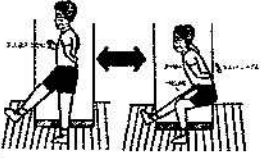


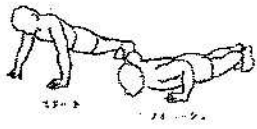
● ステップ1：椅子を利用し、体幹、下肢を鍛えます

脚・お尻	腹筋	背筋
 <p>椅子の背もたれに手を添え、お尻を突き出すように腰を下ろしましょう。(つま先と膝の向きを同じにします)</p>	 <p>おへそを見るようにしながら、片足を胸に引き寄せましょう。</p>	 <p>背筋を伸ばしたまま、おじぎをするように上半身を倒しましょう。</p>

● ステップ2：全身を万遍なく鍛えます。

脚・臀筋	腹筋	背筋	胸・腕
 <p>背筋を伸ばし、お尻を突き出すように腰を下ろしましょう。 (つま先と膝の向きを同じにします)</p>	 <p>膝を90度に曲げ、手を伸ばし、おへそを見るように上体を起こしましょう。</p>	 <p>膝を90度に曲げてお尻を床から持ち上げましょう。 (お腹を伸ばします)</p>	 <p>膝・足を床につけて、手は肩幅よりもやや広めにとり、胸を張って肘を曲げましょう。</p>

● ステップ3：ステップ2より強度を上げて、全身を万遍なく鍛えます。

脚・臀筋	腹筋	背筋	胸・腕
 <p>壁に手を添え、片足立ちのまま、背筋を伸ばし、お尻を突き出すように腰を下ろしましょう。(つま先と膝の向きを同じにします)</p>	 <p>膝を90度に曲げ、手を頭の後ろで組み、おへそを見るように上体を起こしましょう。</p>	 <p>膝を90度に曲げて片足だけでお尻を床から持ち上げましょう。 (お腹を伸ばします)</p>	 <p>手は肩幅よりもやや広めにとり、胸を張って肘を曲げましょう。</p>