



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ4 元気を維持する筋トレ 上半身の筋トレ編

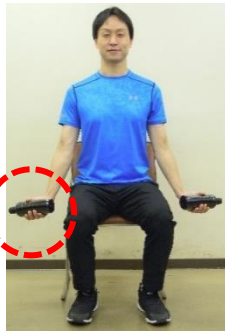


～ with ペットボトル ～

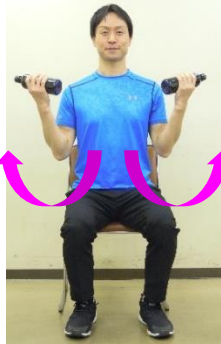
ひじ 肘を曲げる

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り、しっかり肘を伸ばす。



ペットボトル



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両肘を曲げる。
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で両肘を伸ばす。

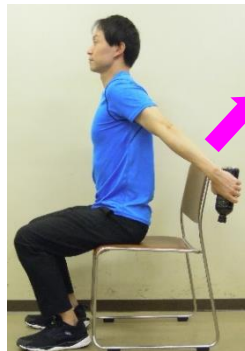
ひじ 肘を伸ばす

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り、肘を曲げたまま軽く後ろに引く。



水の量で重さを調整しましょう。



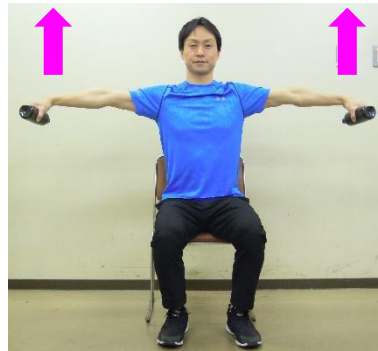
- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両肘を伸ばす。
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で両肘を曲げる。

腕を横にあげる

😊 10回を1日3回程度行いましょう

腕が水平になるようにチャレンジ!

- ① イスに座り、腕を体の横におろす。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で腕を横にあげる。
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で腕を戻す。

😊 痛みのある方は無理しないようにしましょう