



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ7

元気を維持する筋トレ

上半身の筋トレ編 その2



両手あわせ

😊 10回を1日3回程度行いましょう

息を止めずに行いましょう。

- ① イスに座り、両手を胸の前で合わせる。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両手を力いっぱい押し付けあう。

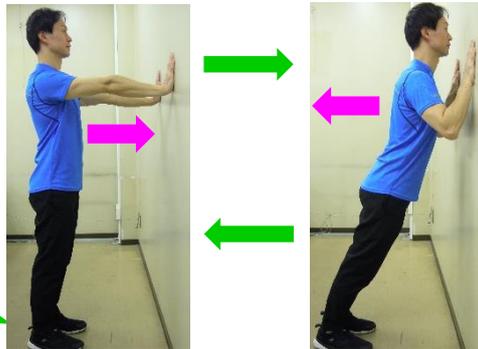
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で両手はくっつけたまま力を緩める。

壁うで立て

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① 姿勢を正し、両手を壁につく。

足は肩幅位に開きましょう。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両肘を曲げる。

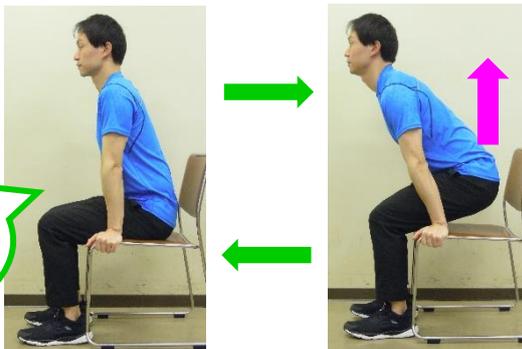
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で曲げた肘を伸ばす。

お尻上げ

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り両手を座面につく。

できるだけ腕の力でやってみましょう。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で肘をしっかり伸ばし、お尻を持ち上げる。

- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」でゆっくりお尻をおろす。

😊 痛みのある方は

無理しないようにしましょう