



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ9

元気を維持する筋トレ

お腹・背中 of 筋トレ編

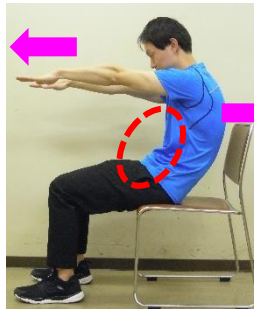


体を曲げる

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに浅く座り、手を前に伸ばす。

背もたれにもたれないように！



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」でお腹に意識して力を入れ、体を曲げる。

- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で体を起こし元に戻る。

足をあげる

😊 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。

背もたれにもたれてもOK！



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両足を持ち上げる。

- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で両足をおろす。

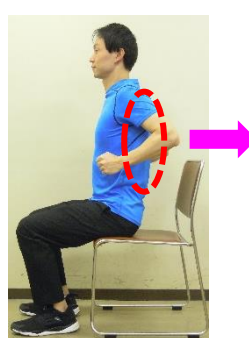
ひじ

肘を後ろにひく

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り、軽く手を握り肘を曲げる。

背筋を伸ばし、背中に意識！



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で背中を意識して肘を後ろに引く。

- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で肘をもとに戻す。

😊 痛みのある方は

無理しないようにしましょう