

#新発田市
#足腰

#おうちでやろう
#10回~30回

#筋力トレーニング
#リフレッシュ

#100彩ブルー

①かかとを上げ下げします。



②つま先を上げ下げします。



③背筋を伸ばし、膝を曲げ伸ばします。



体を動かす方向

鍛える箇所

力を入れる方向

⑤太ももに手を置き、膝を引き上げる。
引き上げの力に対し、両手で押し返す。



⑥太ももの間に柔らかいボールやクッションを置き、左右の太ももで潰します。



いきまらずに呼吸を止めずに、
ゆっくりやろう。



作成：新発田市健康推進課 健康運動指導士

- 体調の悪い時は無理せず、痛みや違和感があるときもやめましょう。
- 治療中の疾患がある方は、主治医に相談してから行いましょう。