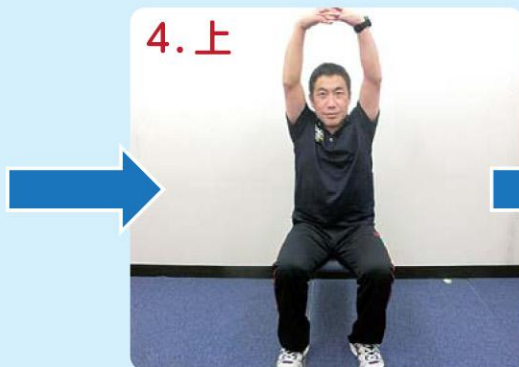


筋トレ

I-①

上半身ストレッチ 5回



※背筋を伸ばす

体幹ストレッチ 5回ずつ

1. 右手が上に



2. 左側にひねる



1. 左手が上に



2. 右側にひねる



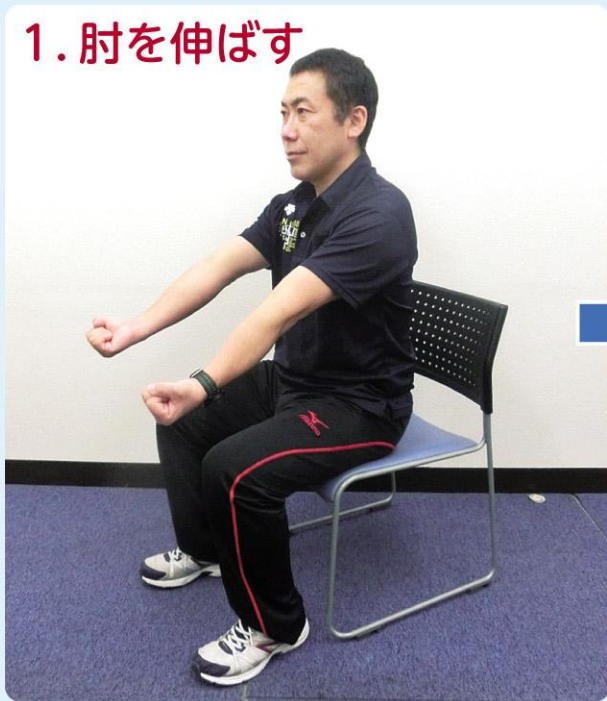
※両膝は前を向いておくように心がける

筋トレ

I-③

上腕筋トレ 10回

1. 肘を伸ばす



2. 肘を曲げる



※肘を曲げたときしっかり手首を巻く

上半身筋トレ 5秒×5回

1. 腕の力で膝を押す



※押すときは手をついたところから真下に押すイメージで！

筋トレ

I-⑤

下腿筋トレ 10回ずつ

1. 背中は付けない



2. かかとを上げる



1. 背中は付けない



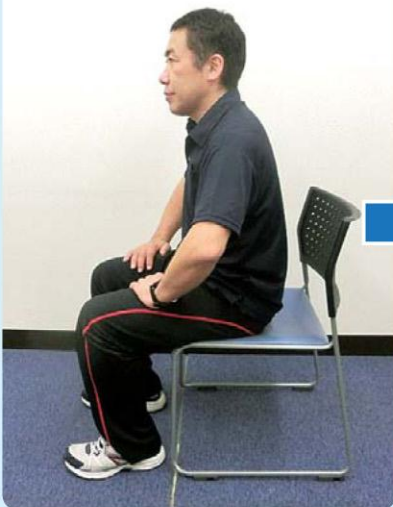
2. つま先を上げる



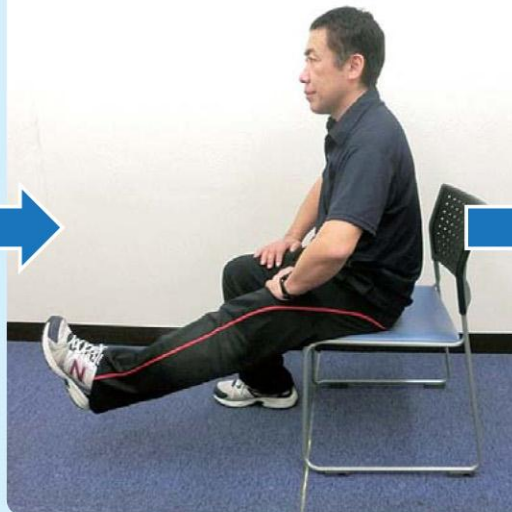
※手は膝の上に置き、背筋は伸ばしておく

大腿筋トレ 片足ずつ10回

1. 背中につけない



2. 膝を伸ばす



3. 足をおろす



※膝を伸ばすときになるべく背中を椅子につけない

筋トレ

I-⑦

内転筋筋トレ 片足ずつ5回

1. 手は膝の上



2. 大きく上げて



3. 外側に開く



4. 大きく上げて



5. 内側に閉じる



※足を開くときに身体ごと開かないように注意する

下肢筋トレ 10回

筋トレ

I-⑧

1. 腕を伸ばし前かがみ



2. お尻を浮かせる



※猫背の姿勢を保つ