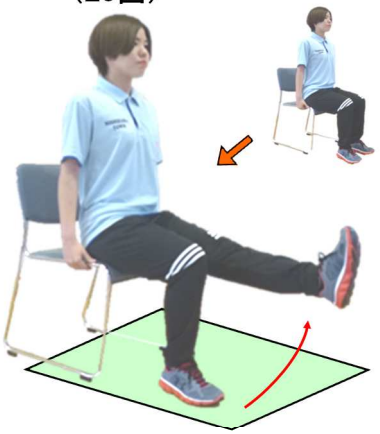
自宅でコツコツ体力づくり♪
筋トレで免疫力を高めよう！

西原町いいあんべー家プレゼンツ

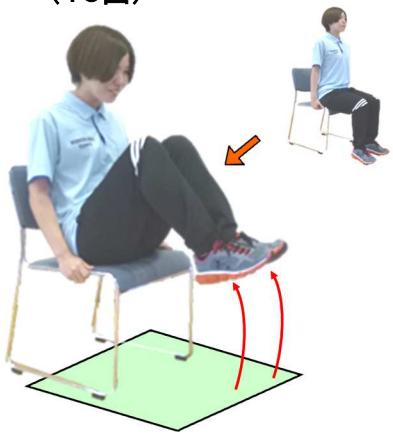
イスに座ったままできるエクササイズ

1. ひざ伸ばし(太もも)
（20回）



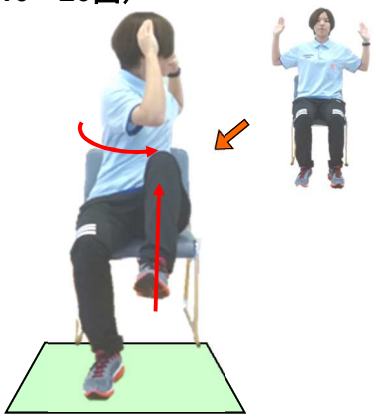
①イスの両端をつかまえます。
②左右の足を交互に、しっかり前に伸ばしましょう。

2. ひざ上げ(腹筋)
（10回）



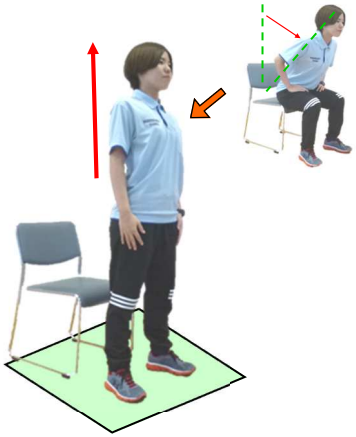
①イスの両端をつかまえます。
②両膝を胸に近づけるように足を引きあげます。ゆっくりと降ろしましょう。

3. ひじ・ひざタッチ(腹筋)
（10～20回）



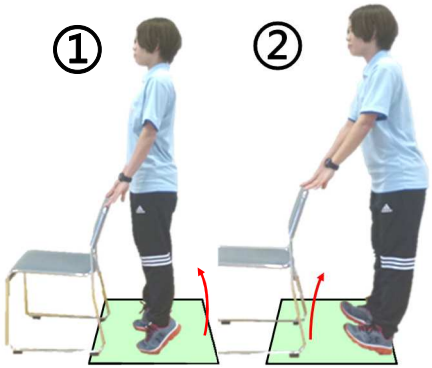
①ひじを曲げ手を横に軽く広げます。
②ひじとひざを合わせる様に、体をひねりましょう。

4. 5秒立ち上がり(下半身)
（5～10回）



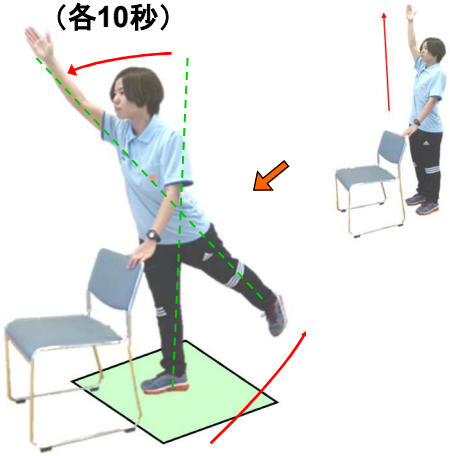
①背筋を伸ばし、お辞儀をしてから、ゆっくり5秒かけて立ち上がります。
②軽くお辞儀＆お尻を後ろに突きだし、ゆっくり5秒かけてイスに座りましょう。

5. ①かかと上げ(ふくらはぎ)
②つま先上げ(すね)
（各10回）



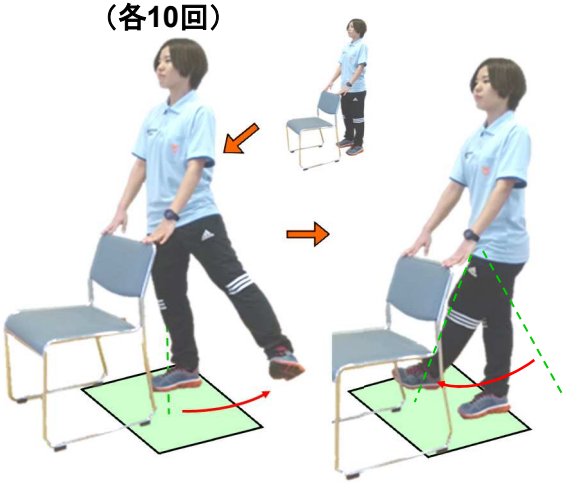
①親指に体重を乗せ、かかとをあげます。
②かかとに体重を乗せ、つま先をあげます。

6. バランス(全身)
（各10秒）



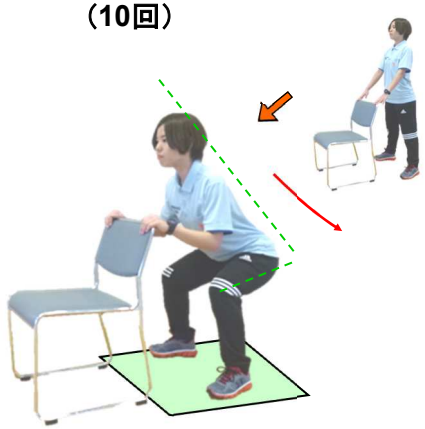
①右手を上に、左手はイスを捕まえます。
②右手と身体を前に倒しながら、左足を後ろに引き上げます。
反対の組み合わせも忘れずに！

7. 脚の左右運動(お尻・内もも)
（各10回）



①背もたれを捕まえ、左足を外に開きます。
②そのまま、足を内側に閉じましょう。
反対の足も忘れずに！

8. スクワット(お尻・太もも)
（10回）



①肩幅に足を開き、背もたれを捕まえます。
②かかとやつま先が浮かないように、お尻を後ろに突きだしながら腰を落とします。