

座ったままできる筋トレ

①もも上げ

10回



片足ずつももを高く上げ、
ゆっくり足踏みしましょう

②片足スタンプ運動

反対の足も同じように行いましょう

左右
5回



片足をゆっくり
上げて



外側に開いて
おろします

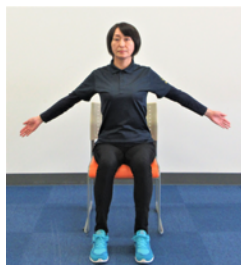


外に開いた足を
ゆっくり上げて

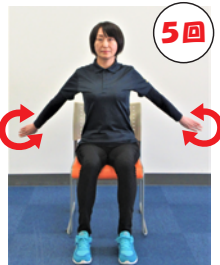


元の位置に戻します。

③後ろバイバイ運動



両手を広げて、うしろに
引きましょう



5回

バイバイするように、
両手首を回しましょう

④もも内側・もも外側



片手を両膝で挟み、両足
で左右から締め付けます

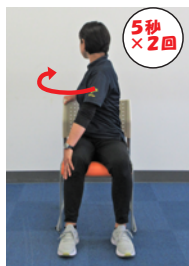


隙は外に開くように入れ、
手は隙を閉じるように入れ
ましょう

⑤身体ひねり運動



右手を左膝に、左手を
背もたれに置きます



ゆっくり後ろに身体を
ひねりましょう



左手を右膝に、右手を
背もたれに置きます



ゆっくり後ろに身体を
ひねりましょう