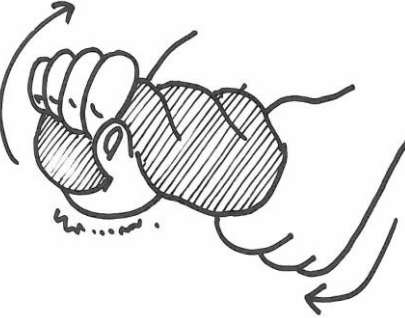


筋トレ～上腕編～

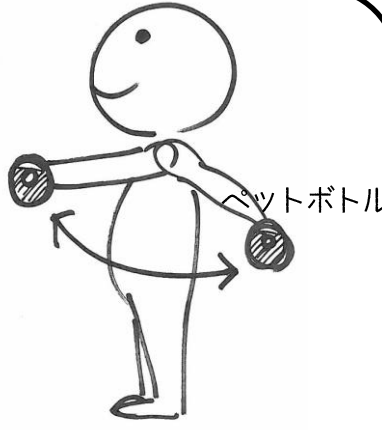
全身の筋力は30歳代から、握力は40歳代から衰え始めます。
筋トレを毎日の生活に組み込みましょう！

- 3つの注意
- ①呼吸を止めない
 - ②回数などは体調に応じて無理せずに
 - ③持病のある方は主治医に相談を



ぞうきんしばり

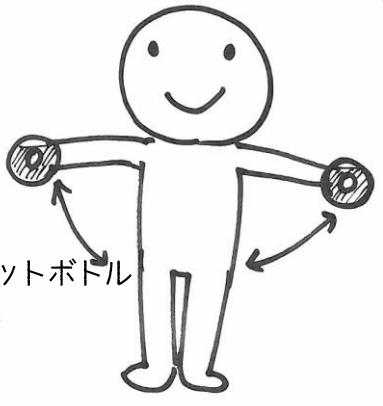
回



ペットボトル

前後にゆっくり動かす

回




ペットボトル

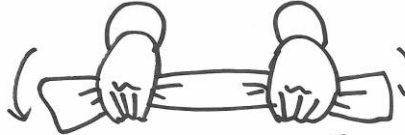
上下にゆっくり動かす

回

※ ころばない体をつくるには 肩関節が柔らかい、よく動くことが重要です。(股関節、足首なども同様)




タオルを肩幅でにぎる




手首を曲げる


回



タオルでやるのが簡単な人は...



ペットボトル2本に変えてみましょう！



※500mlペットボトルに水を入れる。
※水の量(重さ)は無理のないように調整を。

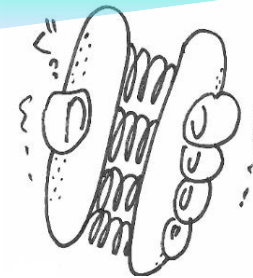
ご活用ください！

未病センターずしアリーナには筋力UPのためのマシンが充実しています。

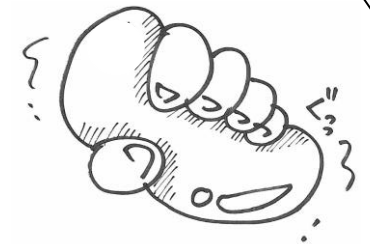


健康遊具
(ぶらぶらストレッチ他)
第一運動公園にあります。

他にもおススメ！べんりGOODS



ハンドグリップ
※強さいろいろあり



ニギニギボール

健康づくりの主役は自分です。楽しみながら実践しましょう！
逗子市福祉部国保健康課健康係 監修:(公財)逗子市体育協会
E-Mail kenkou@city.zushi.kanagawa.jp