

ベンチたいそう

① 足首

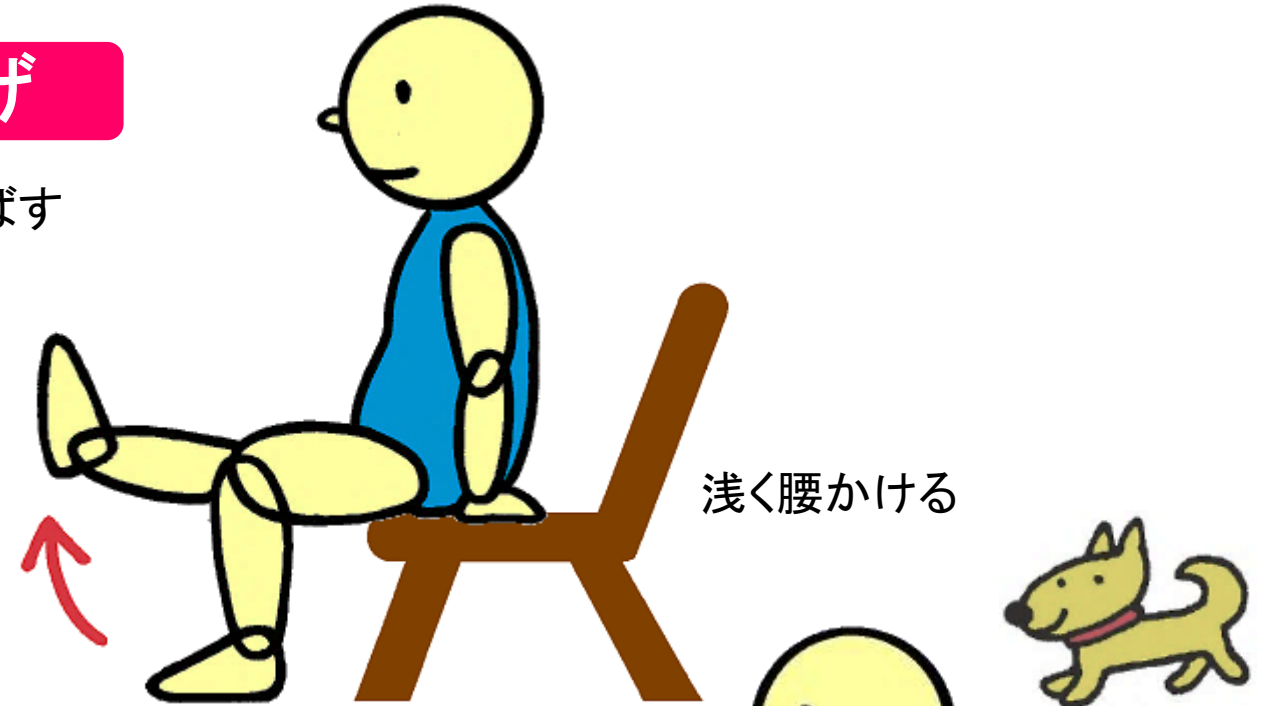
つま先を上げ下げする
(できたらかかとの上げ下げも)



② 足上げ

足を交互に伸ばす

伸ばしたら
しばらくキープ



浅く腰かける

③ スクワット

中腰で、「立つ座る」を繰り返す

背筋をのぼす

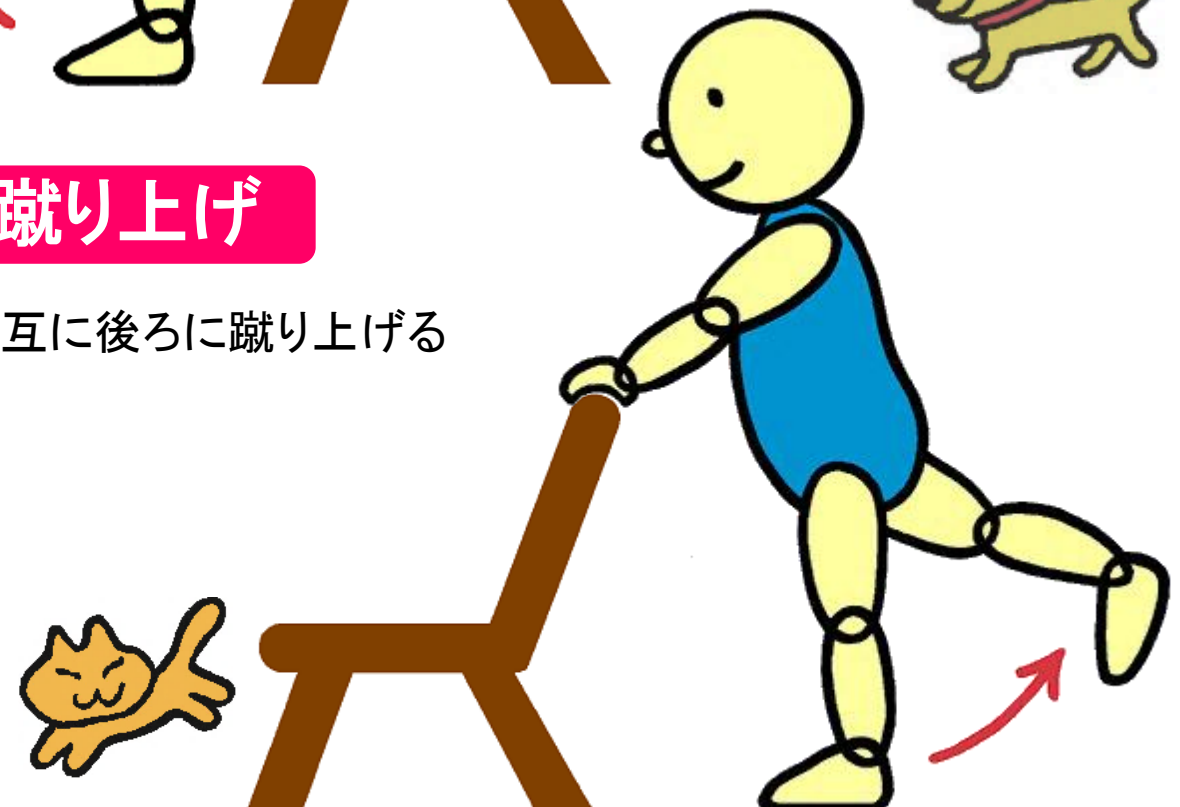
両手は太ももの上

浅く腰かける



④ 蹴り上げ

足を交互に後ろに蹴り上げる



若さは脚から！脚の筋力を保ちましょう。



【作成：国保健康課健康係】

- 体操中は息を止めずにゆっくりと呼吸しましょう。
数をかぞえると自然に呼吸ができます。
- 自己管理のもと、体力に応じて行いましょう。
- 続けて行う場合は、休憩、水分補給をしましょう。