



健康貯筋運動 トレーニングメニュー

1.もも上げ



1.椅子に手を添えて背筋を伸ばす



2.リズムに合わせて足を水平の位置まで上げる



3.リズムに合わせて足を下ろす

2.ランジトレーニング



1.椅子に手を添えて足を前後に開く



2.背筋を伸ばしたまま腰を下ろす



3.リズムに合わせて腰を上げる

3.足の横上げ運動



1.椅子に手を添えて背筋を伸ばす



2.リズムに合わせて足を横に上げる



3.リズムに合わせて足を下ろす

4.スクワット



1.椅子に手を添えて背筋を伸ばす



2.膝が前に出ないように心掛け腰を下ろす



3.リズムに合わせて上体を上げる

5. 足の後ろ上げ運動



1. 椅子に手を添えて少し体を前に傾ける



2. 膝を伸ばして後方に上げる

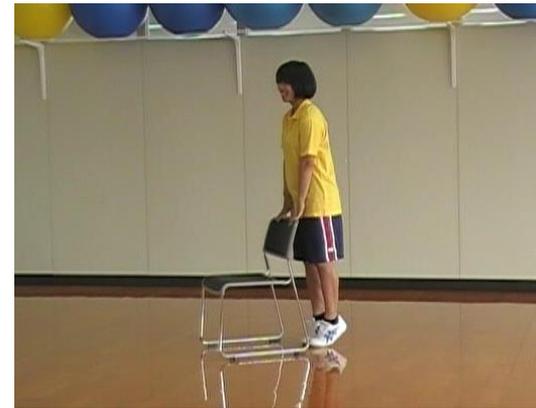


3. リズムに合わせて足を下ろす

6.かかとと上げ下ろし



1.椅子に手を添えて背筋を伸ばす



2.リズムに合わせてかかとを上げる



3.リズムに合わせてかかとを下ろす