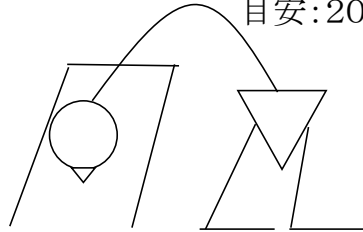
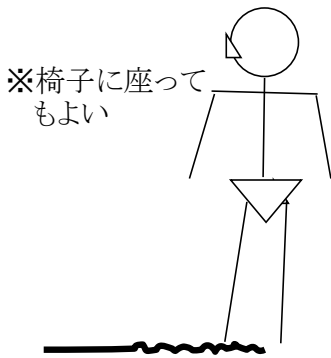


自宅用筋力トレーニング

①キャットストレッチ(猫の背伸び)
目安:20秒

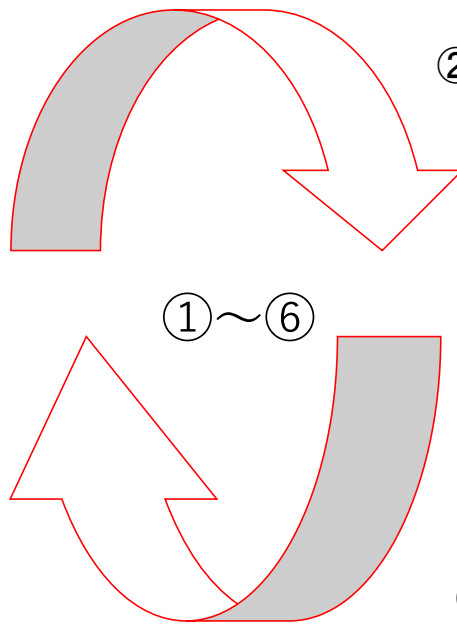
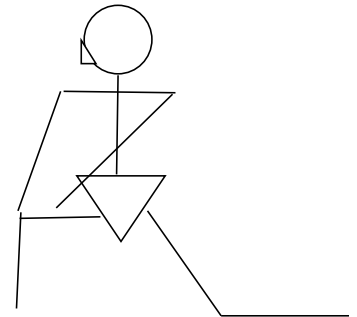


⑥タオルギャザー(たぐりよせ)
目安:3回

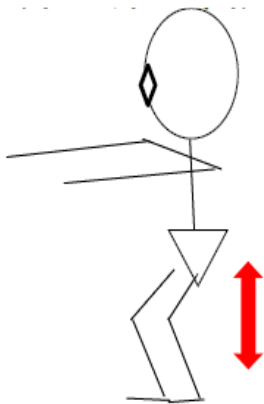


ぜんごかいきやく

②前後開脚ストレッチ
目安各20秒

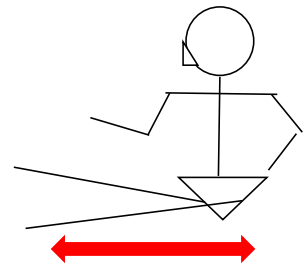


⑤スクワット(膝屈伸)
目安:ゆっくり10回

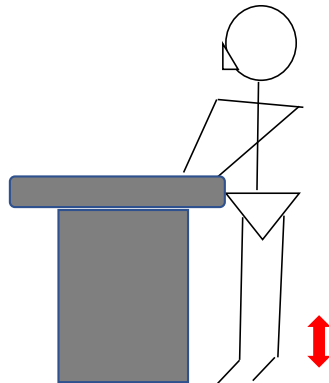


しりある

③ヒップウォーク(尻歩き)
目安:前進10歩・後退10歩



④カーフレイズ(かかと上げ下げ)
目安:ゆっくり10回



1日あたり2~3周が目安です。
朝・昼・夜に分けて行ってもよいでしょう!

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団