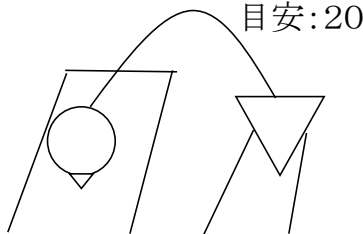


自宅用筋力トレーニング

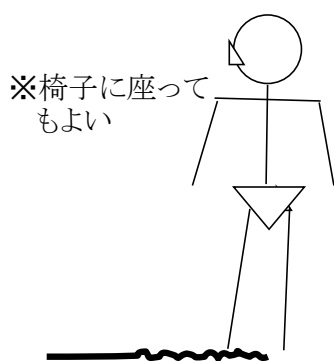
①キャットストレッチ(猫の背伸び)

目安: 20秒



⑥タオルギャザー(たぐりよせ)

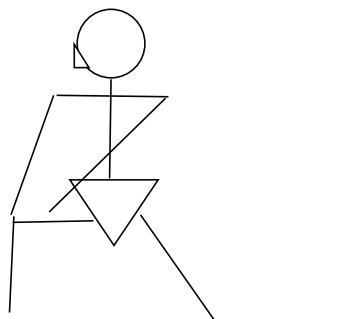
目安: 3回



ぜんごかいきやく

②前後開脚ストレッチ

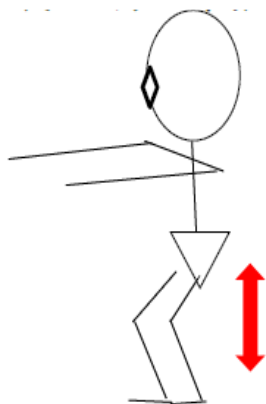
目安各20秒



①～⑥

⑤スクワット(膝屈伸)

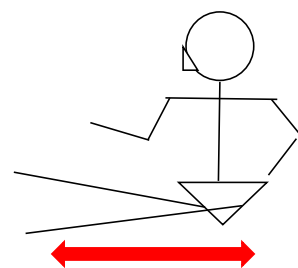
目安: ゆっくり10回



しりある

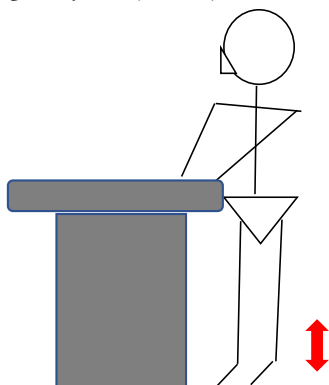
③ヒップウォーク(尻歩き)

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