

腹筋・背筋をきたえよう！！

別冊 NHKきょうの健康 より

腰背部のストレッチ



両手で両膝をゆっくり抱え込む。

5～10秒静止。

ゆっくり元に戻す。

10回程度繰り返す。

椎間関節の動きを良くする



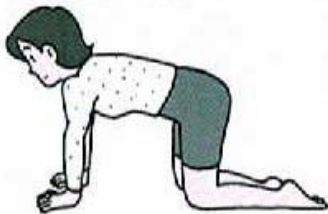
足を肩幅に開いて立つ。

肘は軽く曲げ、後ろを向くように上体をゆっくりひねる。

反対側も同様。

10回程度繰り返す。

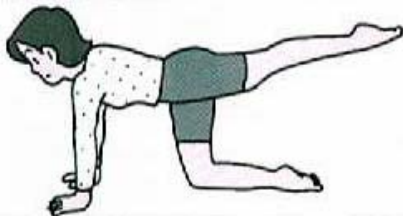
おしりを鍛える



① 肩幅に開いた両手と両膝をつく。



② 左ひざをゆっくり胸に引き寄せ、
5～10秒静止後、①に戻す。



③ 左脚をゆっくり伸ばしながら上げ、
5～10秒静止後、①に戻す。
右脚も同様に②③を行う。
10回程度繰り返す。


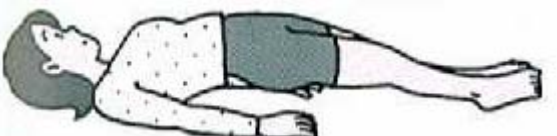

注. 体調に合わせて無理せず実施下さい。






あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい！

背筋を鍛える

	<p>背筋パターンA(高齢者向) 片脚をゆっくり上げ 5~10秒静止後、戻す。各脚10回程度繰り返す。 慣れてくれば、両足同時に行う。</p>
	<p>背筋パターンB(Aより強い) おしりをゆっくり上げ 5~10秒静止後、戻す。 10回程度繰り返す。</p>
	<p>背筋パターンC(Bより強い) 両膝を立てる。 おしりをゆっくり5cmほど上げ 5~10秒静止後、戻す。 10回程度繰り返す。</p>

腹筋を鍛える

	<p>腹筋パターンA(高齢者向) 片脚をのびしたままゆっくり上げ 5~10秒静止後、戻す。 5~10秒休み、10回程度繰り返す。 慣れてくれば、両足同時に行う。</p>
	<p>腹筋パターンB(Aより強い) 頭を上げ、両脚を伸ばしたままそろえてゆっくり上げ 5~10秒静止後、戻す。 10回程度繰り返す。</p>
	<p>腹筋パターンC(Bより強い) 両膝を立てる。 腕を伸ばして手がひざに触れるまで上体を起こす。 5~10秒静止後、戻す。 10回程度繰り返す。</p>

注. 体調に合わせて無理せず実施下さい。



あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい!

<予約制>0586-87-0386

アピタ木曽川店南