

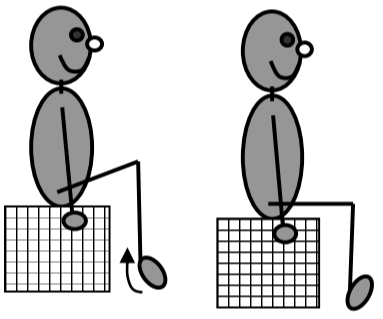
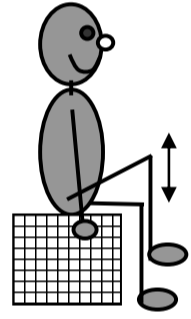
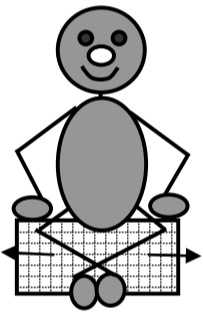
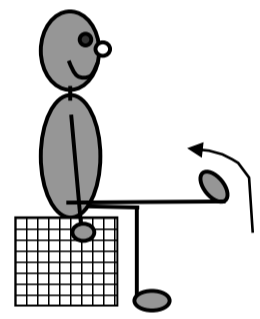
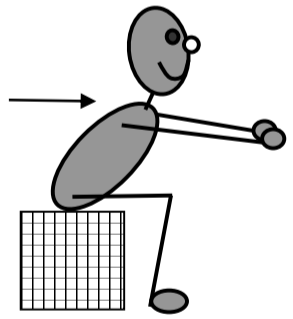
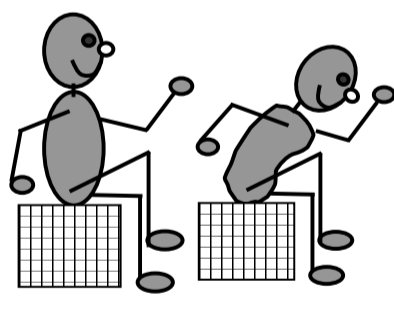
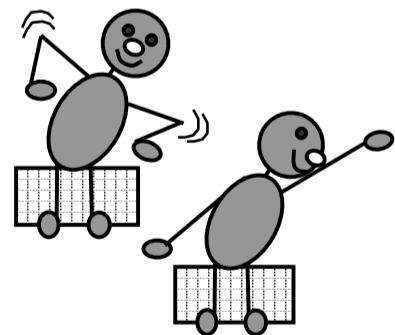
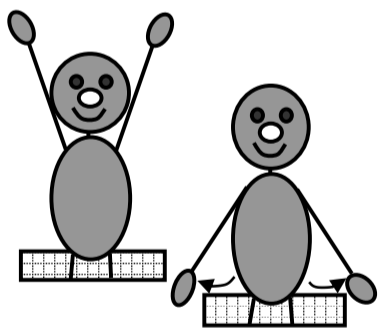
元気おとせん！体操

～座っておこなう場合～

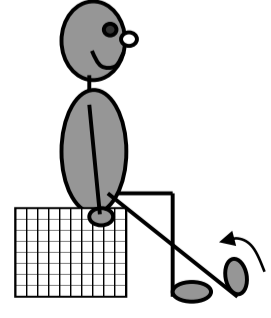
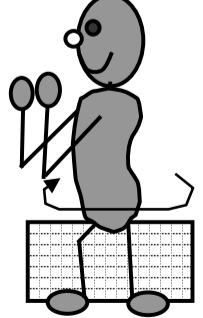
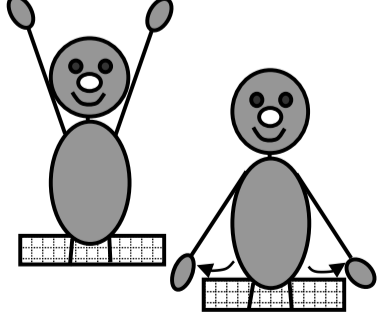
ストレッチ

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>1. 胸を広げる</p>  <p>[広げる]と[閉じる]を交互に4セット</p> | <p>2. わき腹を伸ばす</p>  <p>右わき腹4セット 左わき腹4セット</p> | <p>3. 首の運動</p>  <p>前後交互に4セット 左右交互に4セット</p> | <p>4. アキレス腱を伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p> |
| <p>5. ももの後ろを伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p> | <p>6. 上体をひねる</p>  <p>左右交互に8セット</p> | <p>7. 上体を前後に倒す</p>  <p>前後交互に8セット</p> | <p>8. 深呼吸</p>  <p>4セット</p> |

筋力づくり

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>1. 足首の運動</p>  <p>[かかと上げ]と[つま先上げ]を交互に8セット</p> | <p>2. 足を上げる</p>  <p>左右交互に8セット</p> | <p>3. 足を外に開く</p>  <p>8セット</p> | <p>4. 膝の曲げ伸ばし</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p> |
| <p>5. 壁押し</p>  <p>8セット</p> | <p>6. 足踏み</p>  <p>8セット</p> | <p>7. 上体ゆらし</p>  <p>[上体ゆらし・片手上げ]を左右交互に8セット</p> | <p>8. 深呼吸</p>  <p>4セット</p> |

ストレッチ

| | | |
|---|--|--|
| <p>1. アキレス腱を伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p> | <p>2. 上体をひねる</p>  <p>左右交互に4セット</p> | <p>3. 深呼吸</p>  <p>4セット</p> |
|---|--|--|

お疲れさまでした。運動のあとは、水分をしっかりとりましょう。

