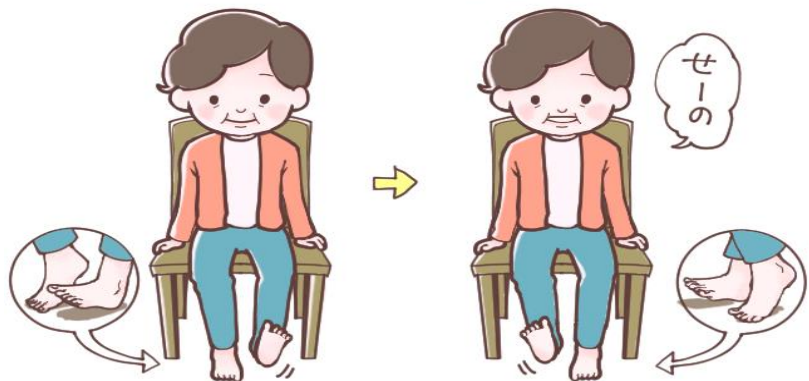


～運動不足解消！座ってできる簡単体操～

- ① 椅子に座り左足はかかと、
右足はつま先をつける

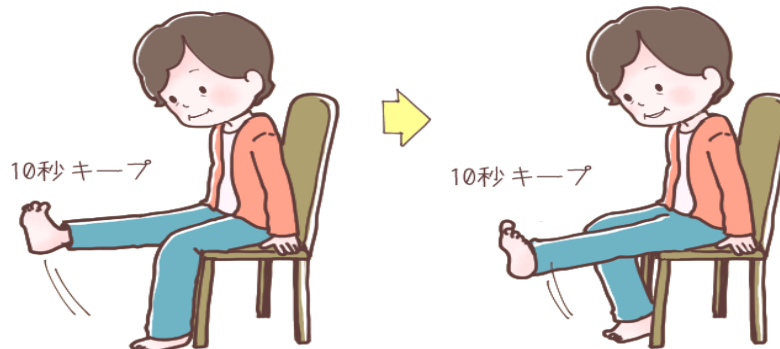
- ② セーので左足はつま先、
右足はかかとをつけた状態に
入れ替える



足首の体操

- ① 片方の足の膝を伸ばす
そのまま10秒キープする

- ② 反対の足も同様に、
膝を伸ばして10秒キープ



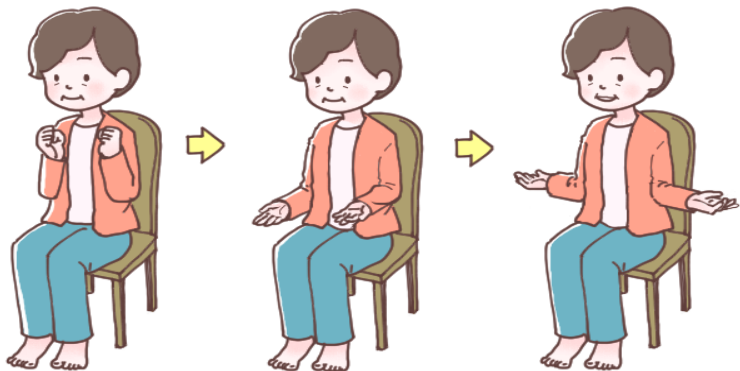
3セット

太腿の筋肉を鍛える体操

- ① 脇を締めて
肘をわき腹につける

- ② 手のひらを
天井へ向ける
肘は90度に曲げる

- ③ 手のひらは水平
脇をしめたまま
手を外側に開く



②と③を10回繰り返す

肩こり改善体操

- ① 息を吐きながら上体を倒す

- ② つま先に手をつける



- ④ もう一度上体を倒し、息を吐きながら
つま先よりも遠くに手が届くよう
腰を伸ばす

- ③ ゆっくりと息を
吸いながら上体を起こす

③と④を5回繰り返す

腰痛改善体操