

どこでもできる！！

# ストレッチ・筋トレ！

## 1. どこでも簡単ストレッチ

○ 伸ばしている筋肉を意識し、呼吸は止めずに10秒～20秒かけておこないましょう



- ①背伸び脱力 ②体側伸ばし ③肩甲骨開き ④上体ひねり ⑤胸そらし ⑥足裏伸ばし ⑦股関節開き ⑧ふくらはぎ  
左右 左右 Point! 左右 左右 左右 アキレス腱  
腰は反らさない 左右

## 2. 関節まわりをほぐす運動



- ①首回し ②手・足首回し ③膝回し ④腰回し ⑤屈伸 ⑥膝の横伸ばし ⑦四股ふみ ⑧腰落とし  
左右交互4回 左右5回程度 左右各10回 左右各10回 10回以上 左右 左右交互10回 10回

## 3. 自由に組み合わせ！筋カトレーニング

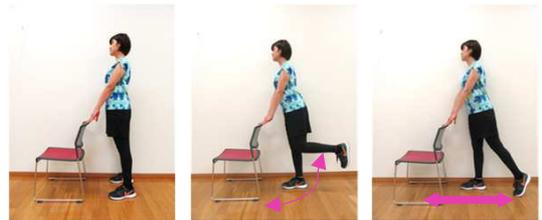
( ) の部位を意識してやってみましょう



- ①かかと上げ(ふくらはぎ)  
・腰幅に足を開き、  
ゆっくりかかとを持ち上げる  
※転倒しないよう、  
手は椅子などに軽く添える



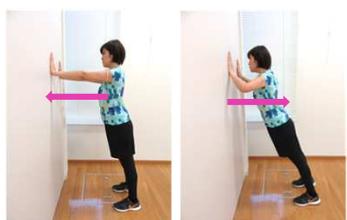
- ②腿上げ(太ももの前)  
・腿かかとと平行になる程度まであげる  
・慣れてきたら片足ずつ連続であげる  
※上体が傾かないよう、姿勢を維持する



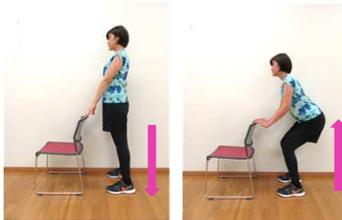
- ③レッグカール・後ろ蹴り出し(太ももの後ろ)  
・レッグカール：膝から上はそのまま  
・後ろ蹴り出し：上体が、前傾姿勢にならないように

### ワンポイント

- ・「少しきつい」が効果的
- ・痛みがある時はやめましょう
- ・1・2・3・4 ♪ 1・2・3 ♪ のリズムでゆっくりと
- ・息を吐きながら力を入れ、呼吸を止めない
- ・1セット10回！慣れたら1日3セット！



- ④腕立て伏せ(上半身)  
・両手は肩幅より広めにする  
※腰が反らないように気を付ける



- ⑤スクワット(下半身)  
・腰幅に足を開き、  
椅子に座るようにかがむ  
※膝がつま先より前に出ないこと

幸手市健康増進課

TEL 0480-42-8421

FAX 0480-42-2130

