

いつでも
どこでも

10分体操


筋肉
活き活き編

ポイント

自分の体の柔らかさや筋力に合わせて、無理なくやりましょう

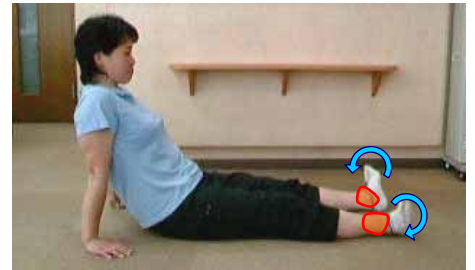
呼吸をしながら動かしましょう

回数は10回くらいが目安ですが、無理なく徐々に増やしていきましょう

使っている部分  を意識しながら動かすと効果的です

足首回し つまずき予防・血行促進

大きくゆっくり足首を回しましょう
内回し・外回し両方やりましょう



ひざの曲げ伸ばし ひざ関節のサビ落とし

左右交互にやります



脚の上げ下ろし 階段の上り下りに役立つ

ひざは伸ばしたままでやりましょう
脚の高さは、上げられる所までで構いません



ひざはさみ ひざの保護・内ももの筋肉強化

ボールの他に、クッションでもOKです
ももの内側に力を入れる感じです



バンザイ 肩の柔軟性 UP

両手を交互にバンザイします
無理せず、手の上げられる所までにしましょう



拍手 肩の柔軟性 UP・バストライン keep

真横から胸の前で手を合わせる感じ
息をはきながらやりましょう



おへそのぞき 腹筋の強化・腰痛予防

必ずひざを曲げましょう
首に力を入れないようにしましょう
自分のおへそに息を吹きかける感じです



ひざ・胸 寄せ 下腹部の強化・腰痛予防

ひざを片方ずつ、交互に胸へ引き寄せます
下腹部に力を入れてやってみましょう



ヒップアップ ヒップ UP・背筋の強化

お尻を上げた時、ギュッと締まる感じです
腰が反りすぎないように注意しましょう



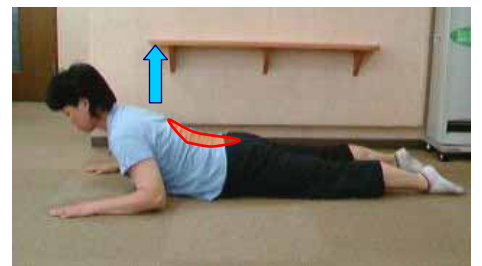
脚上げ(横向き) バランス力 UP

脚を高く上げすぎないようにしましょう
ひざとつま先は、正面に向けてやりましょう



背筋 姿勢の維持に役立つ

上げられるところまでOKです
あごを引いてやりましょう



リラックス 背中・腰のリラックス

猫の伸びのように、気持ちよく伸ばしてみましょう
3～5回くらいやります



運動中に 痛みや違和感を感じたら
運動を中止する ようにしましょう