

健康長寿のための運動習慣

足腰きたえて、いつまでも若々しく!

簡単なストレッチと筋トレを紹介します。空いた時間にやってみましょう。

ストレッチ

アキレス腱・
ふくらはぎ
伸ばし



ゆっくり呼吸をしながら

両足のつま先をまっすぐ前に向けて、かかとを床にしっかりつけて、前に体重をかけてそのまま10秒間キープ!
(反対の足も同様に)

筋トレ

太ももの筋トレ

椅子にお尻だけ
のせて座ります。



膝をまっすぐ伸ばして、5秒間キープ!
太ももの筋力アップに効果あり!
(左右10回ずつ)

筋トレ

膝上げ(腹筋)



視線は
おへそへ

片足ずつ膝を胸に引き付けるように、ゆっくり上げて下ろします。ゆっくりすることで、腹筋アップ!
(左右10回ずつ)

*「岩倉市健幸情報ステーション」の協力で健康情報を発信しています。

岩倉市保健センター TEL0587-37-3511