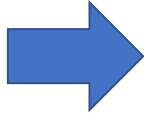


# 自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part9

1.お腹 2.太もも裏 3.体幹

## 1.お腹

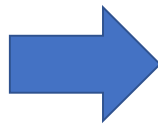
～ 姿勢をまっすぐに保つカ～



- ①座った状態で、お辞儀をする。
- ②お辞儀ができたなら、元の姿勢に戻る。
- ③ 5 ～ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

## 2.太もも裏

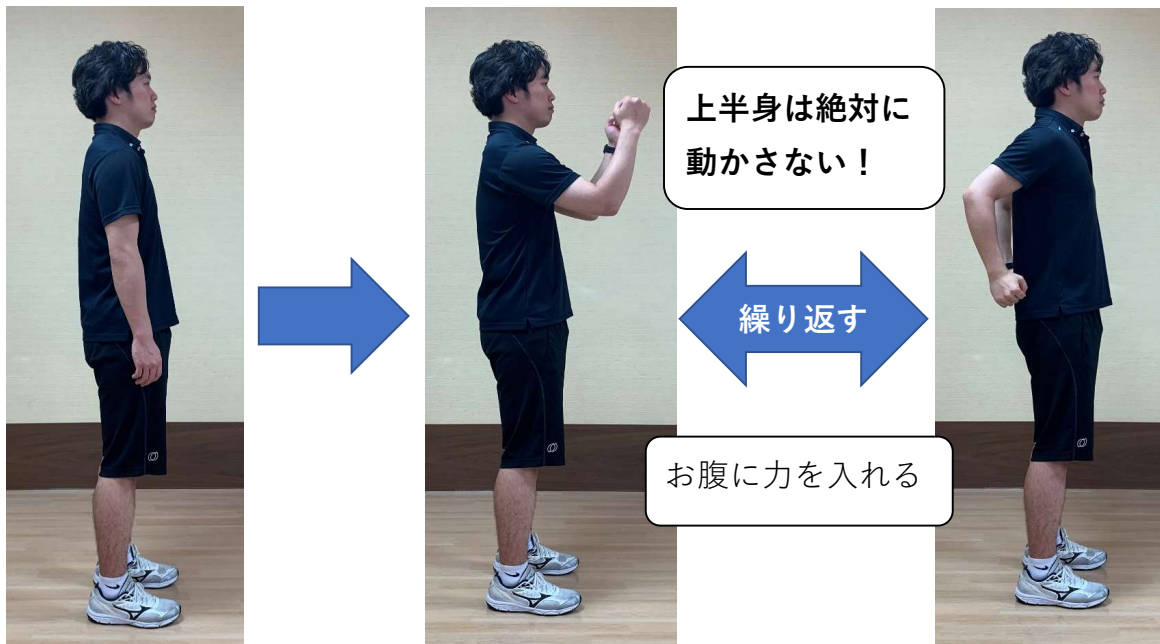
～ 歩くための筋肉、膝痛予防～



- ①座った状態で、片脚の膝を曲げる。
- ②1秒ほど曲げたら、元の位置に戻す。
- ③ 5 ～ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

### 3.体幹

～ 姿勢をまっすぐに保つ力 ～



- ①立った姿勢で肘を 90 度に曲げる。
- ②肘を曲げたまま、腕を前後に振る。
- ③ 10 ～ 20 回往復し、慣れてきたら回数を増やす。

#### 運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこないましょう。
2. 反動をつけないこと  
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。  
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う  
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。