

# 貯筋体操をやってみよう！

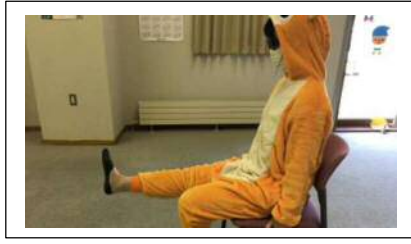
## 太もも貯筋

《ちょっと楽な運動(床)》



足首を手前に曲げる時に踵を持ち上げるような感じで行います。

《ちょっと楽な運動(椅子)》



慣れてきたら踵を少し高く上げて行いましょう。

《少しきつい運動》



足を肩幅くらいに開きます。膝を深く曲げると負荷が大きくなります。膝の悪い方は控えましょう。

## お腹に貯筋

《ちょっと楽な運動(床)》



左右の足を伸ばしたり、曲げたり交互に繰り返します。

《ちょっと楽な運動(椅子)》



背中をつけないで、足を挙げます。左右交互に繰り返します。

《少しきつい運動》



2～3秒かけて起き上がります。背中に敷いてある物を少しずつ減らすとレベルアップします。

## 腕に貯筋

《ちょっと楽な運動(床)》



壁に手をつき、ひじを曲げて、壁に胸を近づけるような感覚、なるべく脇をしめて肘を曲げ伸ばしします。

《ちょっと楽な運動(椅子)》



ひじを曲げた時にクッションなどで身体を支えるようにして、腕立て伏せをします。膝をつけて行ないます。

《少しきつい運動》



クッションなしで・・・手は肩幅よりも少し広めについて腕立て伏せをします。膝をつけて行ないます。