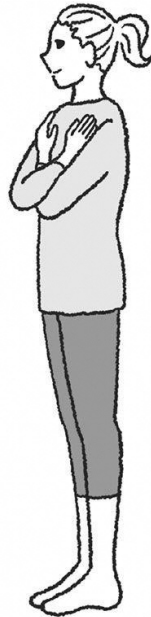
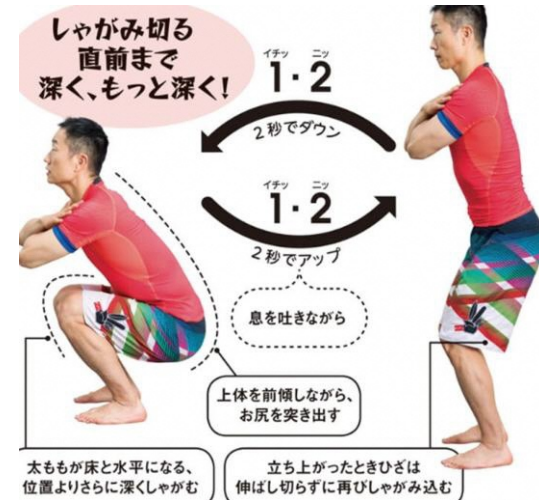


基本の4種目 やり方

10ー20回(できなくなるまで)×1ー2セット 週3回程度



レベルアップ: 立ち上がりきらずに!



レベルダウン: 膝を押す、テーブルを手で押す



背すじを伸ばす
深くしゃがんで立つ

① 肩幅より少し広
げて両手を置き、
体が床と45度
くらいになるま
で足を引く

② 腕を曲げて胸を深く
下ろした後、腕が伸
び切るまで上げる

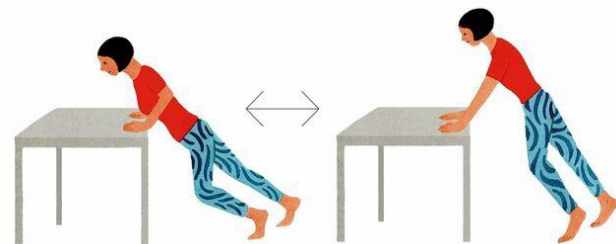


レベルアップ：
足を後ろに引くほど負荷が上がる



手幅は肩幅強
胸をつけてあげる
体はまっすぐ

レベルダウン：片脚を前に出すほど負荷が下がる



1



2



可能な限り高く脚をあげる
丁寧に下ろす
終わったらストレッチ



レベルアップ：
膝を伸ばす
下ろし切らない



レベルダウン：
膝を深く曲げる





大きく背中を丸めてそらせる
しっかり前傾する



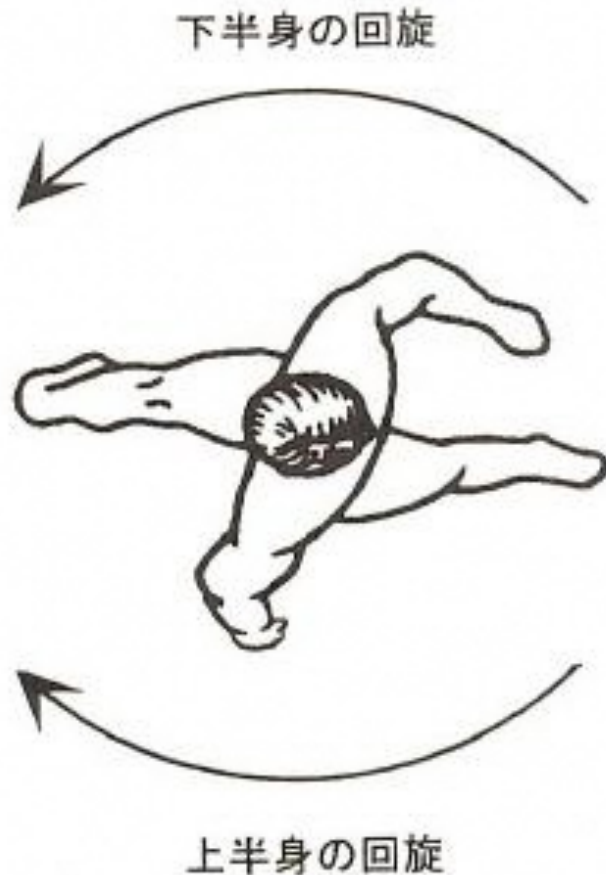
レベルアップ：
万歳して行く



レベルダウン：
少し倒しを浅めに

＋普段の道をジムにする！

生活活動をアップさせる工夫：歩行動作



腕を強くふると
蹴り足も強くなる



しっかり腕振り歩き
：腕の振りを意識して

「いつでも」できる社会づくりを！

健康経営会社 ⇒ 健康経営社会

