

自宅でできる！簡単筋トレ

健康づくり推進課作成

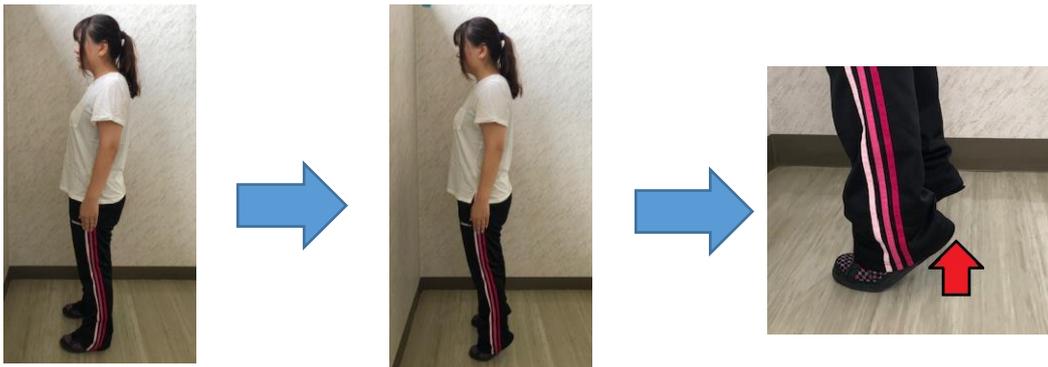
ここでは、自宅で簡単にできる筋トレについてお伝えします。

スクワット



- ① 肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
 - ② つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るよう腰を落とす
 - ③ 1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻す
- 【ポイント】膝がつま先より出ないように！

かかとあげ



- ① 肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
 - ② かかとをあげ、1秒間キープし元の姿勢に戻す
 - ③ 上記①と②を繰り返す
- 【ポイント】かかとを上げたときにふらつくようであれば、壁やすに手を添えて転倒しないように！