●家庭でできる簡単筋トレ

《膝痛・腰痛予防》

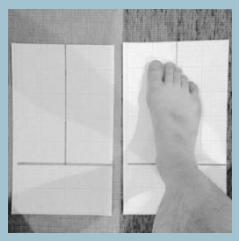
数を数えながらやってみて！

① スクワット

足の幅は腰の幅
ダブルT※を意識した足の付き方で立ち上ります。

イチニサン　で立ち上り
シーゴーロク　で座る

7回～10回　実施！



※　ダブルTの意識

肩をリラックス

膝を前に
出さない様に

② レッグレイズ

手を座面に添えて安定させる

腰が弱い人は背中をつけて

腹筋に意識をして

イチニサン　で膝を上げ
シーゴーロク　で下す

7回～10回　実施！

③ ツイスト

対角線側の肘と膝を
交互にタッチします。

左右1回として20回行います。

慣れたら、大きく捻り、太腿の外側にタッチするようにすると負荷が増します。

④ トウレイズ

つま先でリズミカルに
床を叩きます。20回

カーフレイズ

かかとで床をトントン
叩きます。20回

北広島市体育協会　健康運動指導士　柳沼