

本町第2公園健康遊具 <のびのびサークル> を活用した筋力運動

回数：10回×2～3セット

※セット数にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！



+



1) 両手バンザイ：(肩・お腹・背中)

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、お腹に力をいれながら、両手を前から上げていく
※この時、猫背にならないように注意しよう！
- ③上げ下げを10回繰り返す

2) 足回し：(お腹・足全体)

- ①椅子に座り、手すりを持つ
- ②足元の盤の「1」の場所に足を置いて、膝がまっすぐ伸びるように座る位置を調整する
- ③つま先で番号順にタッチして、足を回していく
※この時、背筋を伸ばすことを意識しよう！
- ④回し終わったら、ももを上げたまま5秒キープし、下ろす
- ⑤反対側の足も行い、左右往復で5回繰り返す。