

# おうち **de** 健康体操!

全身のトレーニングで強くしなやかな体作りをしましょう!  
※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。  
散歩など外での適度な運動も大切です。

## 1 腹筋

いろいろなバリエーションの腹筋をしましょう。



両手を胸に当てて



両手を頭に添えて



両手を足に添えながら

## 2 体幹強化

片手と、その反対側の片足を上げたままポーズを維持します。バージョンを変えて体幹を強化しましょう。



お腹を床につけて



手と膝をついて

## 3 腕立て伏せ

いろいろなバリエーションの腕立て伏せをしてみましょう。



膝をついて



下半身を床につけて

## 4 片足かかと上げ

テーブルなどに手をついて片足立ちになり、かかとを上げ下げします。



## 5 スクワット

足を肩幅に開いて立ち、両手を頭に添え、膝が前に出ないように気をつけながら、腰を落とします。膝が90度くらいになるまでを目安に行います。



## 6 体側伸ばし (タオルを持って)

頭上で肩幅より少し広めに両手でタオルを持ち、左右に体を傾けます。



## 7 前屈 (タオルを持って)

タオルを足裏にかけ、ゆっくり体を前に倒します。無理せず、膝が少し曲がった状態でもOKです。



## 8 片足上げ

イスなどに手を置き、体を支えます。反対側の手を腰に当て、足を横に広げます。

