

筋トレメニュー

上半身の筋トレ (目安: 10回)



胸の前で手を合わせて押し合います。
「5秒間保持して休む」を繰り返します。
痛みの出ない範囲で行います。

ポイント

- ・腕を押し合うことで関節を動かさずに安全に運動が行えます。
- ・腕だけでなく、胸の筋肉(大胸筋)なども活動させることができます。

腕の筋トレ (目安: 10回)



テーブルを持ち上げるように腕に力を入れます。
5秒間保持し、ゆっくりテーブルから腕を下ろして休みます。

下半身の筋トレ (目安: 足を組み替えて各10回)



足首を組んで押し合います。
「5秒間保持して休む」を繰り返します。