



ミカンまる筋トシ

効く!!

ワンポイント!

お腹と太もも・ふくらはぎの筋肉は立つ・歩くといった動作にとっても重要な部位です。無理のない範囲で鍛えて転倒予防、健康維持に努めましょう! 毎日コツコツ!

股関節の筋肉

1

左右交互
5回セット

5秒



右の膝を90度曲げたまま、上に持ち上げましょう。この状態を約5秒保持します。左右行いましょう。

太もも前の筋肉

2

左右交互
5回セット

5秒



つま先は天井を向け右の膝を伸ばします。5秒程度保持します。左右行いましょう。

お腹の筋肉

3

左右交互
5回セット

5秒

5秒



右の肘と左の膝を出来る範囲で引きつけあいます。5秒保持します。

手と脳の運動

4

左右20回



右手をグー左手をパーにします。これを交互に繰り返しましょう。脳の活性化にもなります。

太もも外の筋肉

5

5秒

左右交互
5回セット



右足を伸ばしたまま横に開いていきます。体が傾かないように、5秒程度保持します。左右行います。

おしりの筋肉

6

5秒

左右交互
5回セット



右足を伸ばしたまま太ももの付け根から後ろへ引きます。5秒程度保持します。

ふくらはぎの筋肉

7

前後交互
20回



椅子の前に立ち、両方の踵を上げます。次につま先を上げます。これを繰り返しましょう。

太もも前の筋肉

8

5回

5秒
キープ



体を少し前に倒しながらお尻を下げ5秒程度キープし、元の位置に戻ります。これを繰り返しましょう。