

# 基本のストレッチ

## ポイント

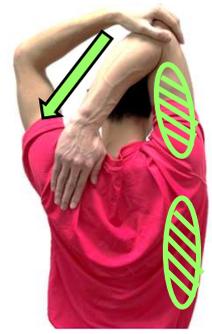
- ①自然な呼吸で
- ②反動をつけずに
- ③20秒以上時間をかけて
- ④伸ばしている筋肉を意識して
- ⑤血圧の高い方は無理をしない

 ...伸ばす筋肉の場所

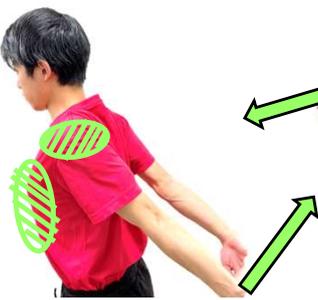
 ...動かす方向



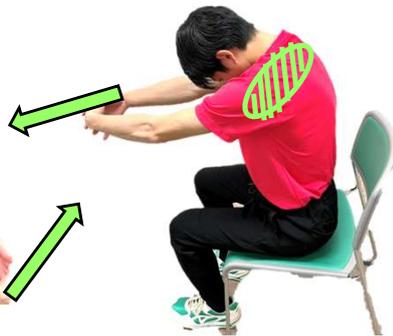
①肩・腕



②腕の後ろ・脇腹



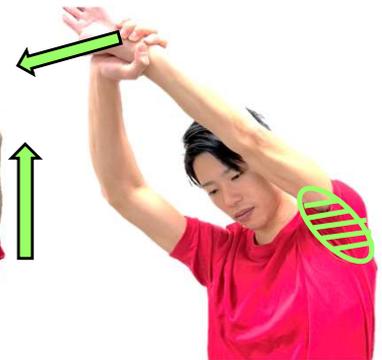
③肩・胸



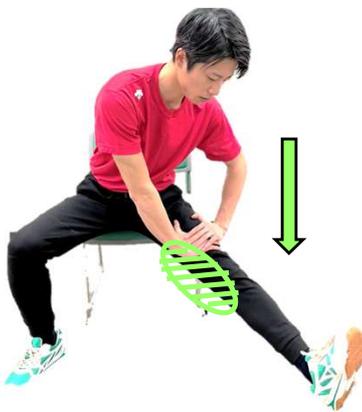
④背中



⑤体幹



⑥体側



⑦太ももの裏



⑧太ももの表



⑨ふくらはぎ



⑩内もも・背中



⑪股関節

福岡市健康づくりサポートセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

あいゆ4F

☎092-751-7778



<Youtube>



<Instagram>

# 基本の筋トレ

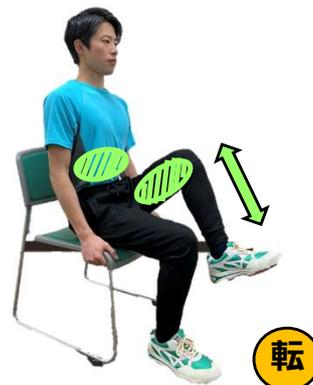
## ポイント

- ① ゆっくり
- ② 呼吸をとめずに
- ③ 痛みが出たら無理をしない
- ④ まず10回を目標に
- ⑤ だんだん増やす(10回×2セット)

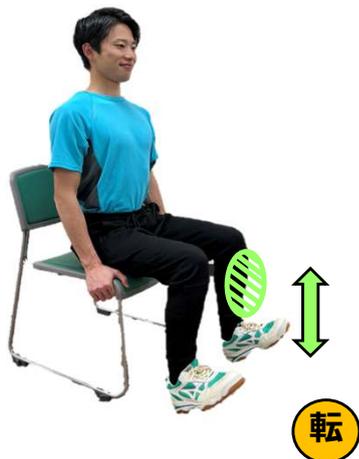
※体調が良くないときや痛みがあるときは、無理をしないでください。



① 膝伸ばし



② 膝引き寄せ



③ つま先上げ下げ



④ かかと上げ下げ



⑤ スクワット



⑥ 足を後ろに



⑦ 足を横に



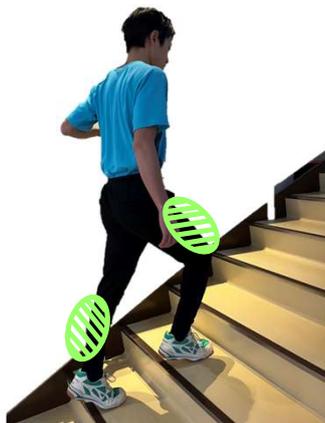
⑧ 片足立ち

 ...使う筋肉の場所

 ...動かす方向

 ...転倒予防

 ...骨作り



⑨ 階段上り



⑩ プランク

福岡市健康づくりサポートセンター



<Youtube> <Instagram>