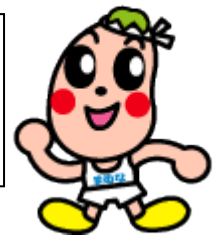


みんなでやろう！ 益田版からだスッキリ体操！

からだの体幹を鍛えることは、内臓脂肪の燃焼や代謝アップにつながるよ！
若い人には、メタボリック予防に、高齢者の方には、筋力アップにつながって
ロコモティブシンドローム予防になるよ！みんなで毎日やってみよう！



(検討メンバー：おちハートクリニック越智先生・美原健康運動指導士・能地栄養士、安藤健康運動指導士・中村健康運動指導士・益田保健所運動担当 大場)

ストレッチ 左右に体側を伸ばす



ストレッチ 体を左右にひねる



ストレッチ 体幹の筋肉を動かす



ストレッチ 膝の裏を伸ばす



ストレッチ 股関節を開く



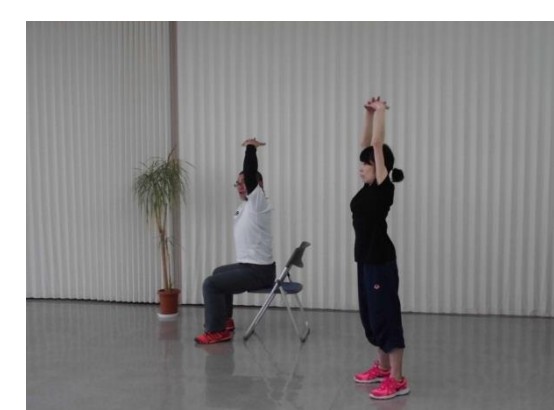
クールダウン 大腿四頭筋を伸ばす



クールダウン 大殿筋を伸ばす



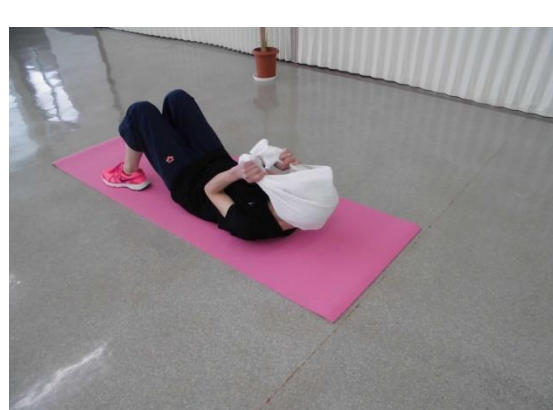
クールダウン 腹筋を伸ばす



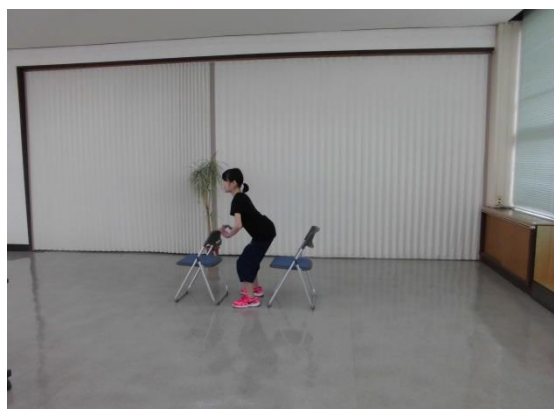
寝て行う腹筋 肩甲骨を浮かす



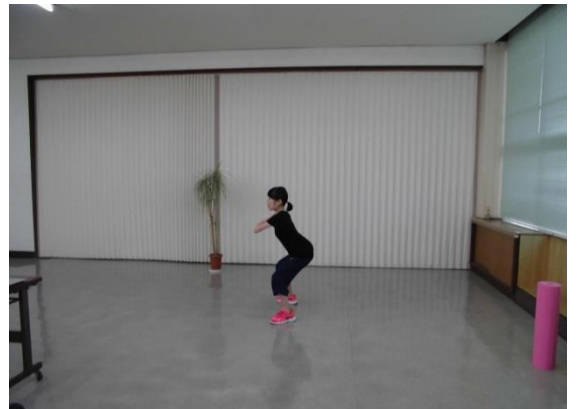
首の痛い人はタオルで補助



初級編スクワット 椅子を持って安定保持



上級編スクワット 膝が前に出ないようにお尻を後ろに落とす 太腿プルプルします



座って行う腹筋 背もたれに背中をあてて、両手をグッと閉じることで腹筋を使う

