

# シニア向け椅子を使ったトレーニング



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

# シニア向け椅子を使ったトレーニング

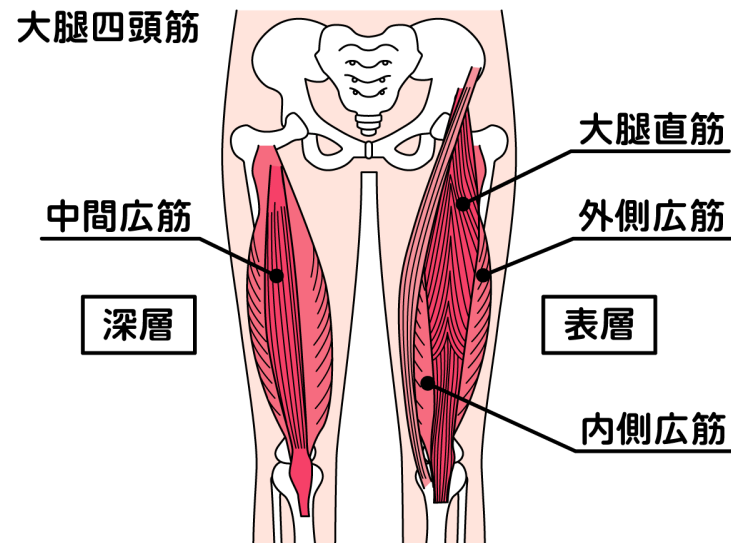


① 椅子の中央に腰かけて  
椅子の両端をつかみます。



② 背中を丸めないように  
息をはきながら膝を伸ばします。  
息をすいながら①の姿勢に戻ります。

10回、3セットを目標におこなましょう。



膝痛予防、姿勢保持に重要な  
太ももの前の筋肉を鍛えています。

うるみん

うるま市健康福祉センター

# シニア向け椅子を使ったトレーニング



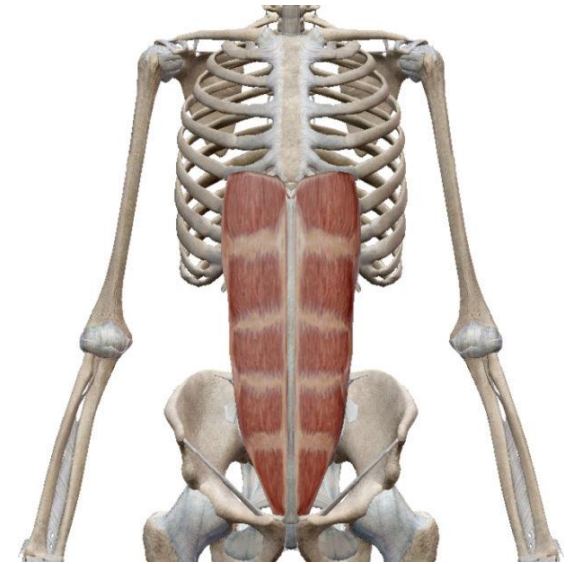
- ① 椅子の中央に腰かけて  
椅子の両端をつかみます。



- ② 息をはきながら脚をあげ、  
身体を丸めます。  
息をすいながら①の姿勢に戻ります。

10回、3セットを目標におこなましょう。

※ヘルニアのある方は行わないで下さい。



腰痛予防、姿勢保持に重要な  
お腹の筋肉を鍛えています。

うるみん

うるま市健康福祉センター