

弱い筋肉を鍛える筋力トレーニング



首の筋トレ

あごを引き、頭を上げます。
上げたところで10秒止めます。



背中筋トレ

肩まで肘を上げ、壁から手を離します。
肩甲骨をしっかりと寄せましょう。



おなか筋トレ

両膝を立て、膝に向かって手を伸ばします。
背中が浮くように、ゆっくりと上体を上げます。
4秒かけて上げ、4秒かけて下げます。

良い姿勢は若々しく見えます

猫背になっているだけで年を取っているように見えてしまいます。
良い姿勢を意識することで若々しく見えるだけでなく、健康を保つことにもつながります。
身体の痛みや不調の改善のためにも、常に負担のかからない姿勢を意識しましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

