

筋肉量アップで代謝アップ！

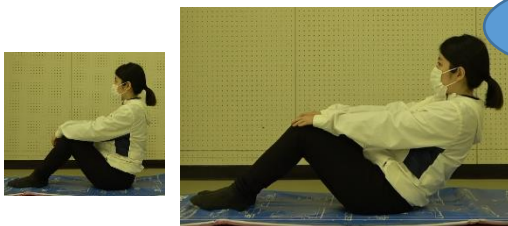
# メタボらず体操

## ①お腹(へそのぞき)

### 【方法】

- 膝を立てて座り、そこから身体を後方に傾け、倒れる直前のところで保持する。
- 我慢ができなくなったら身体を起こす。

【その他の効果】姿勢保持、腰痛予防・軽減



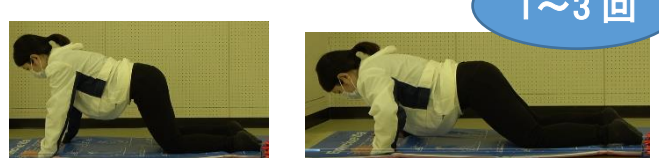
1~3回

## ②腕の後ろ、背中上部(膝立て伏せ)

### 【方法】

- 腕立ての姿勢から両膝をつけ、肩が手の甲に近づくように腕を曲げ、その状態で保持する。
- 我慢ができなくなったら腕を伸ばす。

【その他の効果】姿勢保持、肩こりの軽減



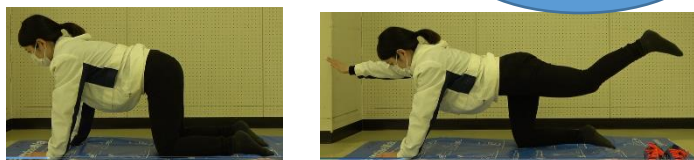
1~3回

## ③背中全体、お尻

### 【方法】

- 四つ這いになり、逆の手足を持ち上げ、保持する(右手なら左足)。その後反対の手足を上げる。

【その他の効果】姿勢保持、腰痛予防・軽減



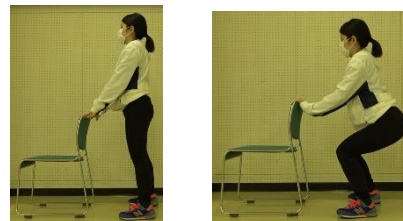
10秒保持  
左右2回ずつ

## ④ももの前後(スクワット)

### 【方法】

- 背中が丸まらないようにし、膝を曲げながら腰を落とす。
- つま先より膝が前に出ないように注意しましょう。

【その他の効果】膝痛予防・軽減、転倒予防



10回1セット  
1日2回

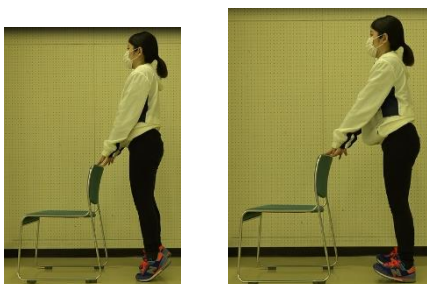
## ⑤すねとふくらはぎ(かかと上げ、つま先上げ)

### 【方法】

- 椅子の背もたれか壁で支える。
- かかとを上げて背伸びをする。つま先を上げる。これを繰り返す。

※腰が引けないように

【その他の効果】膝痛予防・軽減、転倒予防



10回1セット  
1日2回

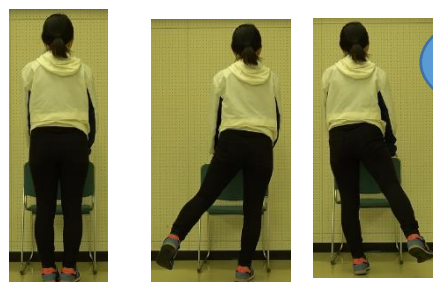
## ⑥骨盤からももの側面

### 【方法】

- 椅子の背もたれか壁で支える。
- 足を真横からやや後方に上げる。

※上半身が傾かないように

【その他の効果】姿勢保持、股関節痛予防・軽減



10回1セット  
1日2回