

自宅で
できる

貯筋体操



★体操を行う際の注意点★

- ①息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう
- ②1セット10回×2～3セット行いましょう
- ③鍛えている筋肉を意識して行いましょう
- ④体調が優れない場合は中止し、できる範囲で行いましょう

①スクワット(太もも前・お尻)

続けると基礎代謝UP!!立ち座りが楽に♪



- ①肩幅に足を開きます (イスや壁など安定したものを支えにして行います)
- ②お尻を後ろに引くように腰を落とします
- ③膝がつま先よりも前に出ないように、また膝とつま先を同じ方向に向けましょう

②かかと上げ(ふくらはぎ)

むくみやこむらがえりの改善の効果が期待できます



- ①肩幅に足を開きます (イスや壁など、安定したものを支えにして行いましょう)
- ②かかとを上に持ち上げます。この時、親指のつけ根に体重を乗せるように意識しましょう
- ③力を抜く際に、ゆっくりすることで更に効果が上がります (座ったままでも可能)