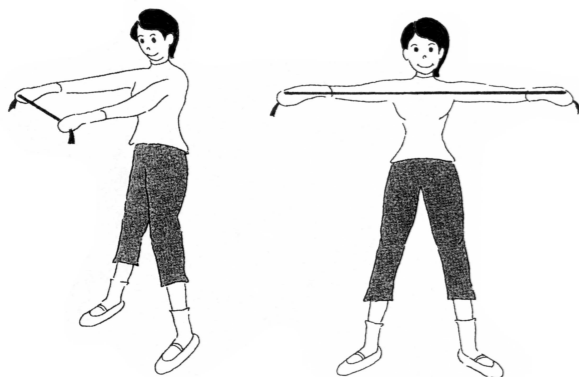


もっと好きになる 海老名のびのび体操

健康えびな普及委員会

気軽に、みんなと一緒に、1人でも、体調にあわせて行いましょう。
のびのび体操は、座っていてもできる体操です。
座って行う場合、3と4は円の中の体操を行ってください。

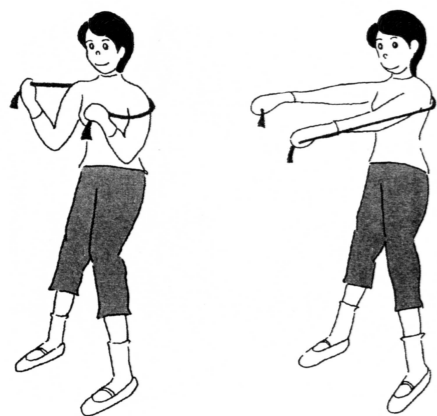
① 胸開き運動



広背筋を鍛えて
肩スッキリ

両足を肩幅に開き背すじを伸ばし
ゴムバンドを両手でつかみ肘を曲
げないで腕を広げる

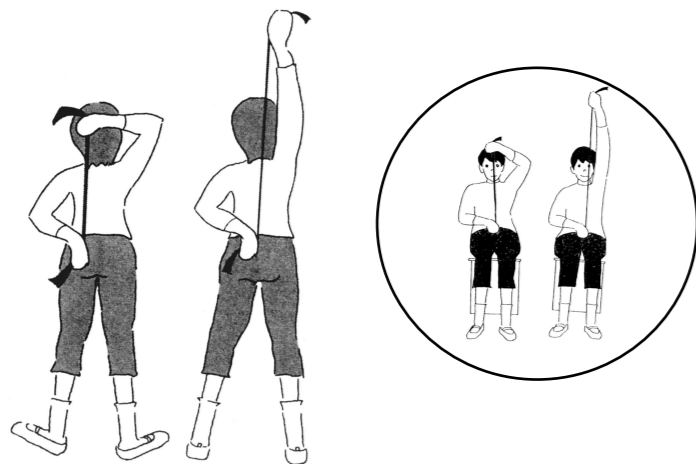
② 手押し運動



胸の筋肉を鍛えて
バストアップ

背中にバンドを回し、肘の曲げ
伸ばしをする

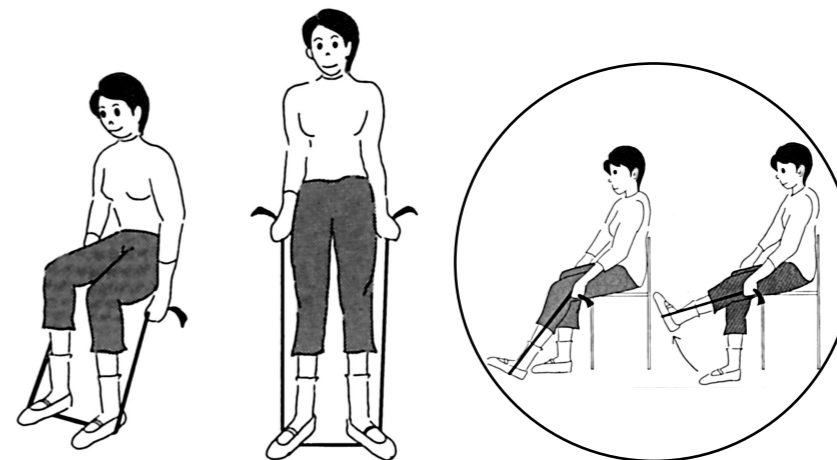
③ 二の腕運動



上腕裏側を鍛えて
二の腕すっきり

片手は頭上、一方は腰部でか
まえ 肘を頭上に伸ばす

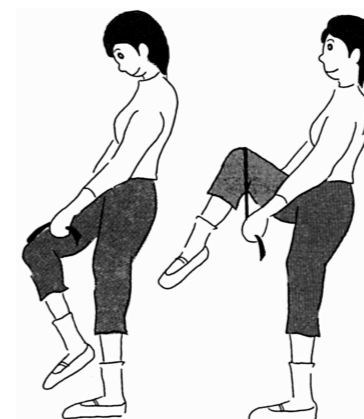
④ スクワット運動



膝とお尻を鍛えて
腰スッキリ

両足を肩幅に開き、ゴ
ムバンドを両足で踏んで、
膝の曲げ伸ばし
8~16回

⑤ 膝上げ運動



お腹の下を鍛えて
お腹スッキリ

両手でゴムバンドを持ち、一方の
膝に合わせる
右足8回、左足8回

⑥ ブレーキ踏み運動



足首を鍛えて
転倒防止

片足裏にチューブを通し、かかとを
つけて、車のブレーキを踏む様につま
先を上げ下げする
右足8回、左足8回

★問い合わせ先★
海老名市保健相談センター
Tel.046-235-7880

のびのび体操で
基礎代謝を上げましょう