

基本姿勢

足を肩幅に開き、チューブを両足で踏み、両手でチューブを持ちます。



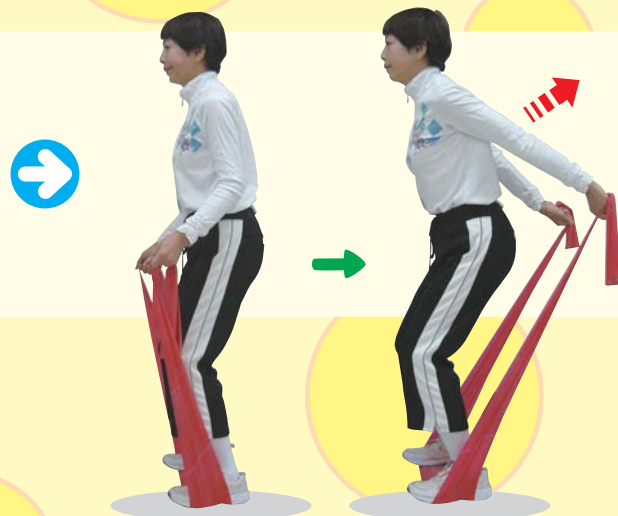
力こぶ体操

①基本姿勢から、ひじを曲げないようにして両腕を前に伸ばす。
②ひじの位置を変えないようにして、腕を曲げる。



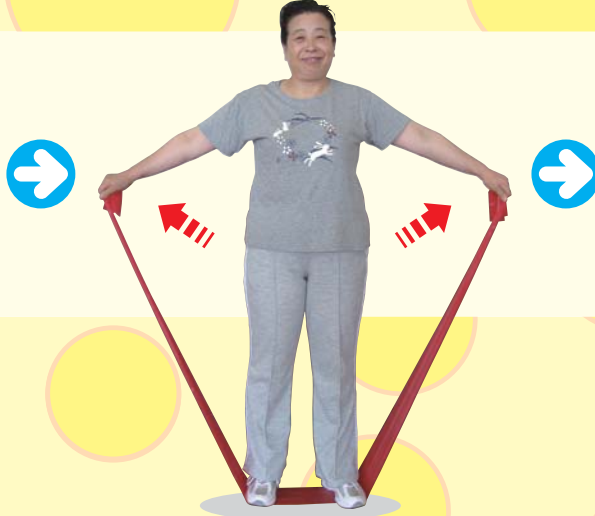
振袖さよなら体操

①基本姿勢から、ひじと膝を軽く曲げる。
②ひじを曲げないようにして、腕を後ろに引く。
③ゆっくりと基本姿勢に戻る。



肩こりさよなら体操

①基本姿勢から、ひじを伸ばしたまま、手の甲を天井に向けて、両腕を体側に沿って持ち上げる。



バストアップ体操

①チューブを背中に回し、両腕を広げる。
②ひじを曲げないように、両腕を前方で合わせる。



歩幅アップ体操

★左右行う。

①身体を反らせないように、太ももを持ち上げる。



Newバージョン 元気な美原で チュ〜ブ体操

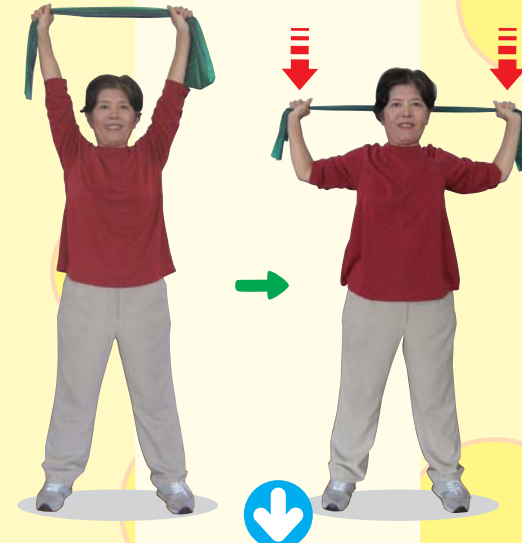
☆ゆっくりとした動作で行いましょう。
☆息を止めないように、「1・2・3・4、5・6・7・8」と声を出しましょう。
☆5回ずつから始め、10回ずつまで増やしましょう。

作成：堺市美原保健センター 協力：チューブ体操グループ「カノン」のみなさん



天使の羽体操

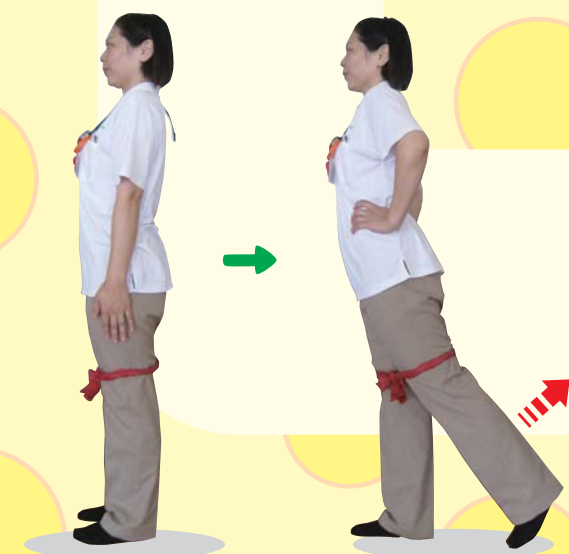
①足を肩幅に開き、両腕を上挙げて、チューブを肩幅にして持つ。
②ひじを曲げながら、チューブを頭の後ろに下ろす。



ヒップアップ体操

★左右行う。

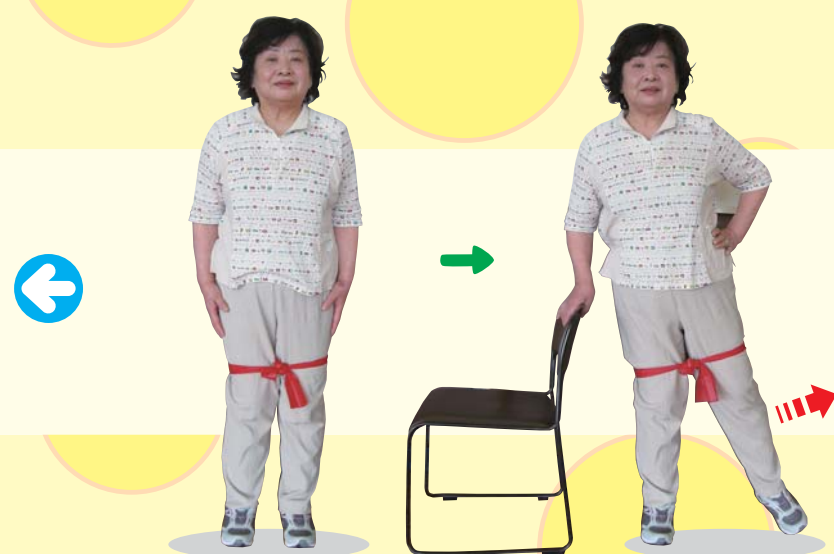
①前傾しないよう、片足を後ろに上げる。



ヒップアップダクシオン

★左右行う。

①つま先を前に向けたまま、片足を横に開く。



スクワット

①基本姿勢から、膝がつま先より前に出ないようにして、イスに座るように腰を落とし、ひじを曲げないように両腕を前に伸ばす。



おなか引き締め体操

★左右行う。

①基本姿勢から、一方のチューブを離し、持っている方は少しきつめ（ピンと張った状態）に持つ。
②チューブを持っていない方向に上半身を倒す。

