

力こぶ体操



- ① チューブを両足で踏む。両手でチューブを持ち、体の横で下に伸ばす。
- ② ひじを曲げる。

振袖さよなら体操



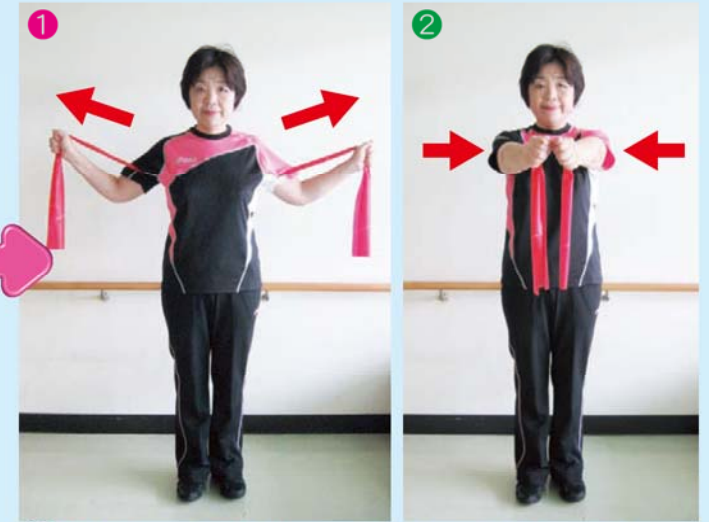
- ① 腕を上げて、ひじを曲げる。
- ② 両手を上げる。

肩こりさよなら体操



- ① 両手でチューブを持ち、体の横で下に伸ばす。
- ② 腕は伸ばしたまま、両肩を上げる。

バストアップ体操



- ① チューブを背中にまわし、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



- ① チューブで両足を結ぶ。
- ② 体を反らせないよう、太ももを持ち上げる。
★左右行う

基本姿勢



足は肩幅に開き、背筋を伸ばします。

作成：堺市美原保健センター

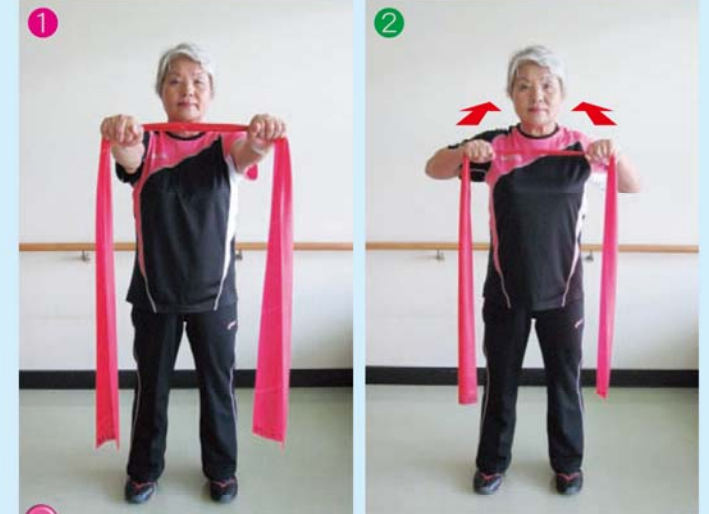
美原・元気! チューブ体操

ひとこと!

- ☆ ゆっくりとした動作で!
- ☆ 5回ずつからはじめ、10回ずつまで増やしましょう!
- ☆ 1・2・3・4、5・6・7・8と声をだしましょう!

協力：自主活動グループ「カノン」のみなさん 平成23年11月作成

天使の羽体操



- ① 両手を前に出してチューブを持つ。
- ② 両手を後ろに引きながら、ひじを曲げる。

ヒップ・アップ体操



- ① チューブで両足を結ぶ。
- ② 前傾しないよう、片足を後ろに上げる。
★左右行う

ヒップ・アブダクション



- ① チューブで両足を結ぶ。
- ② つま先を前に向けたまま、片足を横に開く。
★左右行う

スクワット



- ① チューブを両足で踏み、両ひざを軽く曲げる。
(チューブを張る)
- ② 両ひざを伸ばす。

おなか引き締め体操



- ① チューブを背中にまわし、ひじを曲げてチューブを持つ。
- ② 右手を左斜め前に伸ばし、少し体をひねる。
★左右行う