座る
準備運動

腕や肩の関節が
よく動くようになる

腕振り運動

◆ 両ひじを軽く曲げる➡腕を前後に大きく振る

目標
20回

あなたの目標

回

動画は
こちら

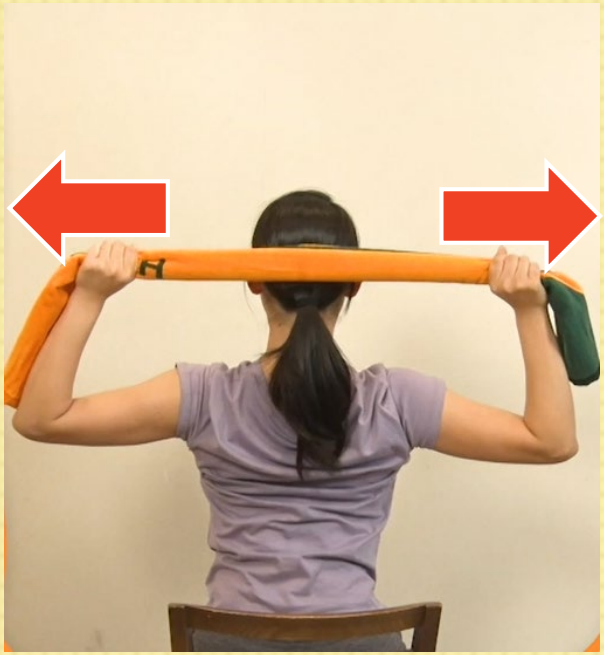
Hepatocise

座る
初級

肩から背中の筋肉を鍛える

タオル引き

◆タオルの両端を握る➡引っ張りながら肘を屈伸



目標
10回

あなたの目標

回

動画は
こちら

Hepatocise

座る
初級

太もも前面の筋肉を鍛える

ひざ伸ばし運動

◆片方のひざを伸ばす
➡左右交互に行う

目標 左右10回

あなたの目標

回

動画はこちら

Hepatocise

立つ
初級

背中の筋肉を鍛える

グッドモーニング

◆ 胸を張る → 前方を見ながら上半身を前に倒す

目標 10回

あなたの目標

回

動画はこちら

Hepatocise

立つ
初級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動

- つま先立ちを繰り返す

目標
10回

あなたの目標

回

動画は
こちら

Hepatocise

立つ
準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチング

- 片脚を後ろに引き かかとをつける
  - ➡ 前の脚は ひざを軽く曲げる

目標 左右 10~20秒ずつ

あなたの目標

動画は こちら

Hepatocise