

## <かんたん筋肉運動>

家庭で簡単にできるトレーニングを紹介します。

簡単な運動ですが筋肉をつけるために、全力をだすのがポイントです。

### ① 膝を被う筋肉のトレーニング

足を交差して、片方は膝を伸ばそうとし、もう一方は曲げようとして互いに10秒程度押し合います。

(逆の足の組み方も同じように行います。)

### ② 胸の筋肉のトレーニング

胸の前で両手の手のひらを合わせて、互いに押し合います。

10秒程度、力を入れて行います。

(腕や肩にも効果的です。)

以上を毎日3回を目安に行ってみてはどうでしょうか。

ただし関節に痛みが出る場合は中止してください。