

# かんたん健康トレーニング

## 膝や足に負担をかけずに!! No.3

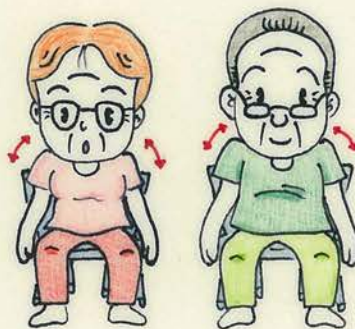


### 足踏み

ひざの腰の様子をみながら  
ゆっくり足踏みをする。

### 肩すくめ

首をま、すぐ保ちながら両方の  
肩をすくめる。肩の力を抜き  
一気に力を抜く。



### 上体横曲げ

片方の手をももに乗せ、体を支えて  
もう一方の手を頭上に上げ、その  
まま手を斜め上にのばしながら上体を横に倒す。

### 背中伸ばし

両手を組み手のひらを返し、  
背中を丸めるように前に押す。

