

自宅でできる 簡単エクササイズ



ご自宅で過ごす時間が長くなる中で、
どんな風に体を動かせば良いか悩んでいませんか？

体操には、筋肉を伸ばすストレッチ、筋肉に負荷をかけて筋力をアップする筋力トレーニング、
体全体を使い心肺機能を高める全身運動など色々な種類があります。
本動画は、色々な運動にチャレンジしていただけるように、5つの種類の運動をご紹介します。

その場で、椅子1個分のスペースがあれば行うことができます。



詳しくはこちら！
動画で運動の仕方が
見られます！



スマートフォン・
タブレットの場合

右のQRコードを
読み取ってアクセス



パソコンの場合

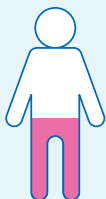
下記URLを直接入力してアクセス

<https://www.takeda.co.jp/patients/exercise-movie/>

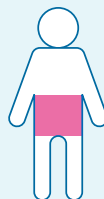
1 首・背中・腕・上半身のストレッチ



2 ウエスト・脚の筋力トレーニング



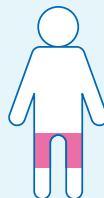
3 腹筋のトレーニング



4 全身のトレーニング



5 太もものトレーニング



監修：竹井伯夫(日本コアコンディショニング協会(JCCA)認定アドバンストレーナー)

注：運動の効果には個人差があります

医療機関名