

TAKE10!

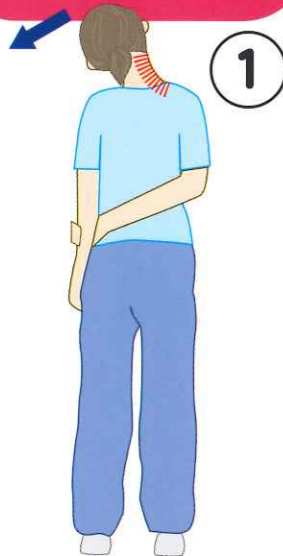
TAKE10!®(テイクテン!)とは「1日10分の運動を2~3回しましょう!」
と「1日10の食品群を食べましょう!」という呼びかけのキーワードです

テイクテン!®

リラックス&ストレッチング

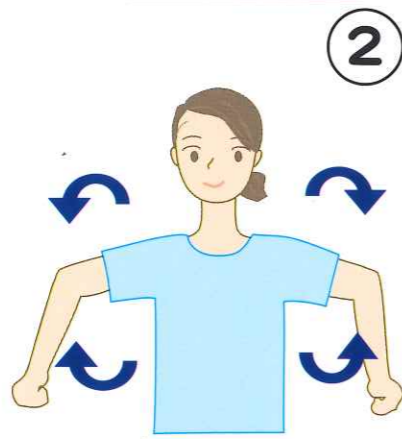
呼吸は止めず、気持ちのいいところで静止しましょう

首筋をのばす



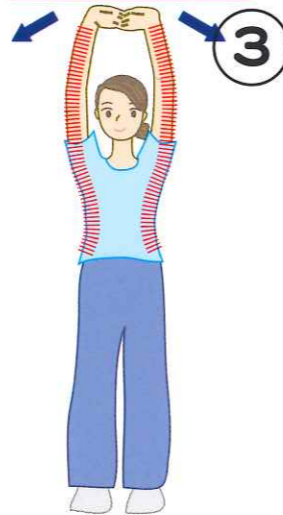
①
左右それぞれ
10~15秒

肩の体操



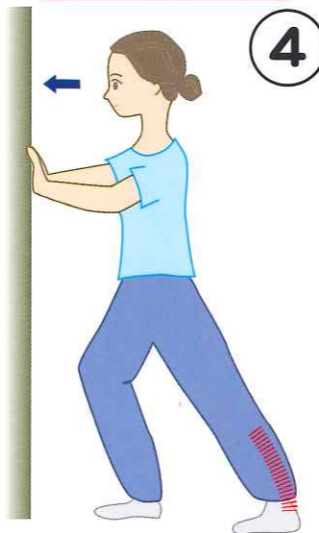
②
前後それぞれ5回

腕、脇、腰
をのばす



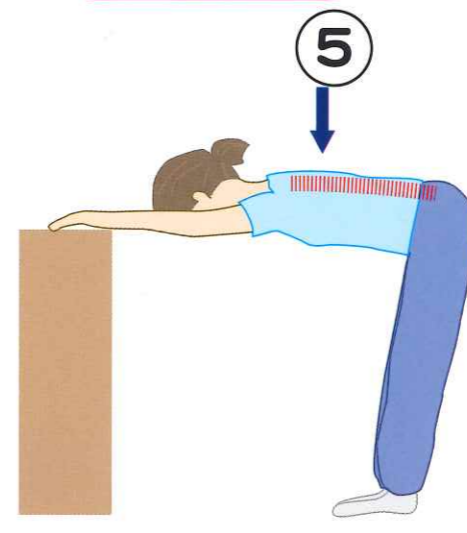
③
左右それぞれ
10~15秒

アキレス腱
をのばす



④
左右それぞれ
10~15秒

背中をのばす



⑤
10~15秒を2回

股関節を広げる



⑥
10~15秒

もも(後側)
をのばす

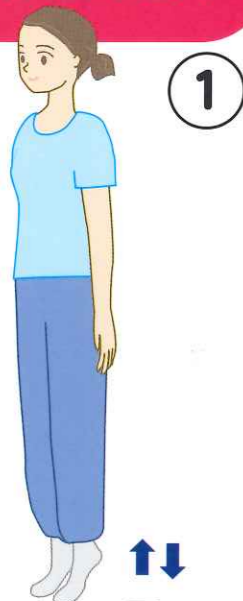


⑦
左右それぞれ
10~15秒

筋力トレーニング

ストレッチングを充分にした後に始めましょう

かかとの上下



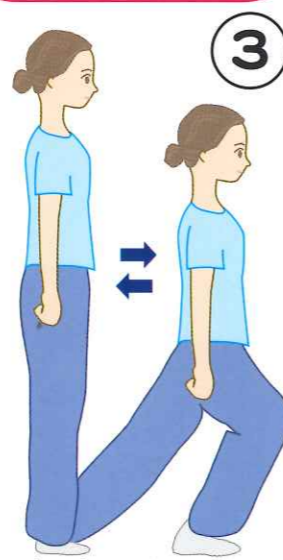
①
8~15回

もも(前側)の
トレーニング



②
8~15回

一歩踏みだし



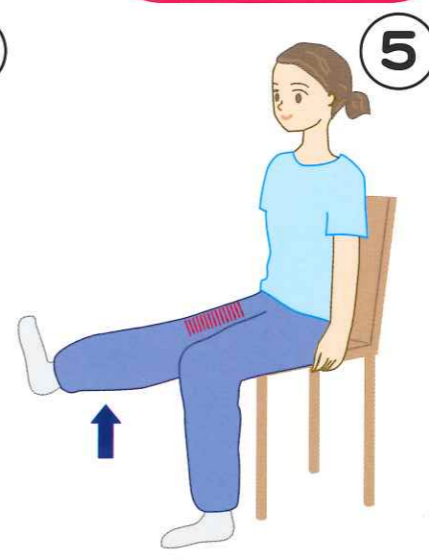
③
左右それぞれ
8~15回

おしり(横)の
トレーニング



④
左右それぞれ
8~15回

もも(前側)の
トレーニング



⑤
左右それぞれ
8~15回

腹筋を強くする



⑥
8~15回

おしりから
背中にかけての
筋力を強くする



⑦
8~15回