



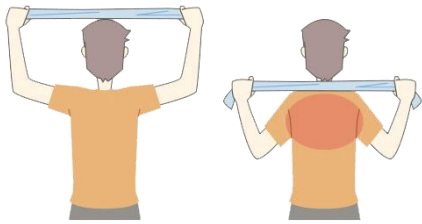
## 自宅でできる簡単おすすめトレーニング

暑い日が続きますが、日々の運動は大切です！  
家の中でできる簡単なエクササイズをやるなど  
無理なく続けられる運動を日常生活にとりいれましょう



### 背中すっきりトレーニング

- ①タオルの端を両手で持ちます。【回数の目安】  
10回×2～3セット
- ②両手を上にあげ、肘の角度を90度にします。
- ③タオルを横に引っ張りながら下にさげます。  
肩甲骨を寄せるようにしながら行いましょう。



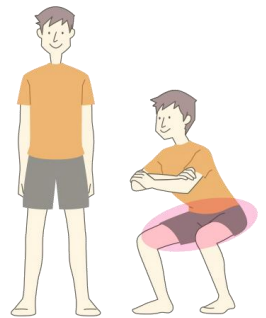
#### 運動時の 注意点

- ・痛みがあるときは中断する
- ・こまめに水分補給をする
- ・自分の体調と相談しながら行う
- ※持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

### 筋力アップトレーニング(スクワット)

- ①両足を肩幅程度に開いて、まっすぐ立ちます。【回数の目安】  
10回×2～3セット  
つま先は少し外側に向けましょう。
- ②両手を胸の前で交差させます。
- ③膝を曲げながらゆっくりと腰を落とします。  
膝の角度は、45度～90度を目安にしましょう。
- ④ゆっくり元の姿勢に戻ります。

※膝がつま先より前にでないように  
注意しましょう。  
※背筋を伸ばしたまま行いましょう。



他のトレーニングやストレッチのやり方を知りたいと思ったら……



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- ログイン後、「お役立ち記事」→「カテゴリー:運動」で検索すると、いろいろな運動情報が見れます
- 日々の生活を記録でき、簡単に振り返ることができるので、習慣化に役立つ機能があります

## 東京電力健康保険組合