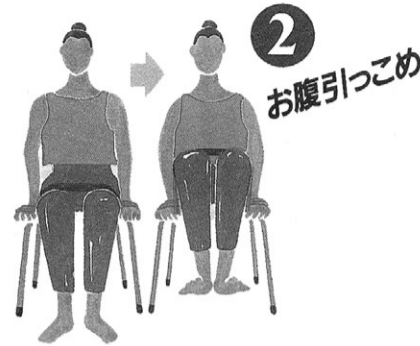


いつでも、どこでも気軽に筋カトレーニングができる“ループループ”



1 わき腹を締める
サイド・ベンド
 2組のループを重ねて片足で踏み、胸を張り、腰を伸ばしたままかかとを浮かさずに、まっすぐに身体を曲げる。

シーテッド・ニーレイズ
 1組のループをひざに掛け、ループといすの両端を同時に握る。両腕を伸ばしたまま、両膝を胸に近づける。

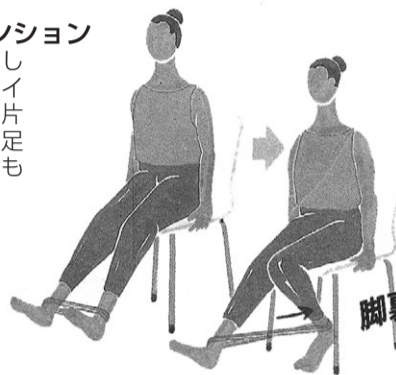


2 お腹引っこめ



3 レッグ・エクステンション
 1組のループを4重にして足首に掛け、両足をイスに近づける。さらに片足をやや引き、ゴムを足裏に引っ掛け固定し、もう一方の足を伸ばす。

脚線美を作る



4 レッグ・カール
 1組のループを4重にして足首に掛け、両足を前に投げ出す。床を擦るようにして片足をイスに引きつける。

脚裏とヒップを締める

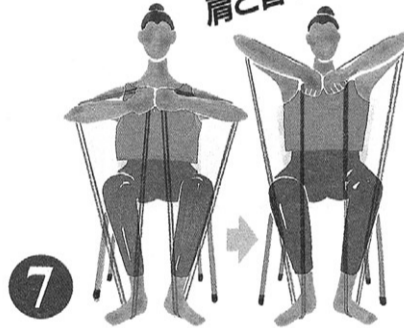
シーテッド・テッドリフト
 2組のループを重ねて両足で踏み、ループの両端を握って胸を張る。両ヒジを伸ばしたまま腰の力だけで上体を起こす。

サイド・ラテラル・レイズ
 2組のループを左右の足で踏み、それぞれのループを握ってヒジにかけ、両ヒジを水平に張る。ヒジをできる限り上方に引き上げる。

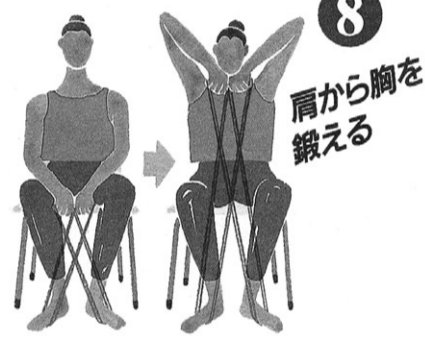
肩と首を美しく



6 姿勢を良くして腰痛防止



7



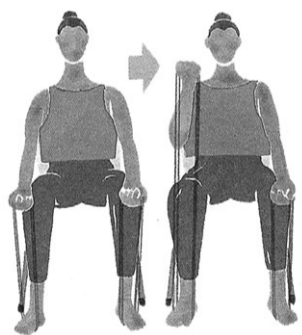
8 肩から胸を鍛える



わきの下スッキリ



ループループ1組1,570円です

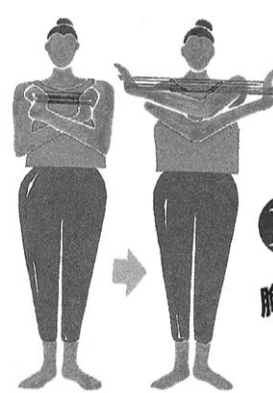


9 整った腕をつくる



腕のだぶつきをスッキリ

10



11 胸の形を整える

オルタネイト・アーム・カール
 2組のループを左右の足で挟み、手はヒザの上に置いてヒジを伸ばす。ヒジの位置はすらすら互いに交互に巻き上げる。

フレンチ・プレス
 1組のループを背中を通して握り、左手は腰、右手は後頭部に構えてヒジは固定する。右ヒジはすらすら腕を伸ばし切る。反対側も同様。

クロスオーバー・チェスト
 1組のループを4重にし、両腕を交差させてループを握る。両腕は身体から離し、交差させたまま両手を左右に広げる。

- 各運動につき10回以上を1セットとします。各種目1セットは必ず行いましょう。左右交互の運動は、左右それぞれを10回以上で1セットとします。
- 2セット以上連続で行う場合は必ずセット間に30~60秒の休息を入れてください。

『薬剤師 急募中！ 薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局

(URL) <http://jyouananiyaku.co.jp/>

(株)城南医薬保健協働

(メール) jyouananiyaku@mte.biglobe.ne.jp

本	部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大	森	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み	つ	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う	の	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目	黒	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東	六	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上	目	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介	護	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福	祉			
本	社	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久	が	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。

(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時

受付 午前9時～午後5時

年中無休

本社営業所

TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

久が原営業所

TEL 5747-3870 FAX 5747-3871