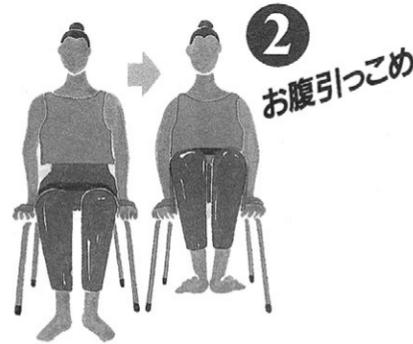


# いつでも、どこでも気軽に筋カトレーニングができる“ループループ”



**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、胸をはり、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。

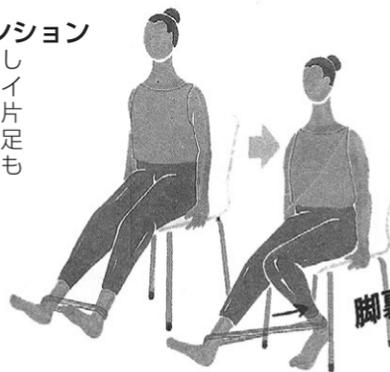


**2 お腹引っこめ**



**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

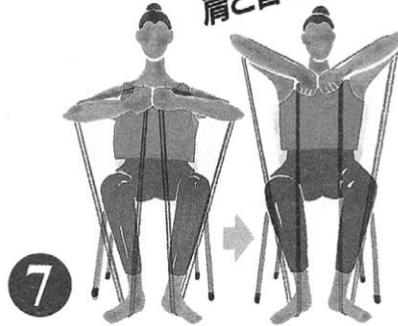
**シーテッド・テッドリフト**  
 2組のループを重ねて両足で踏み、ループの両端を握って胸を張る。両ヒジを伸ばしたまま腰の力だけで上体を起こす。

**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**



**アップライト・ローイング**  
 2組のループを左右の足で踏み、ループを交差させて握る。胸を張って、腰は伸ばしたまま、やや前傾させ、ヒジで吊り上げるようにアゴ下まで引きつける。

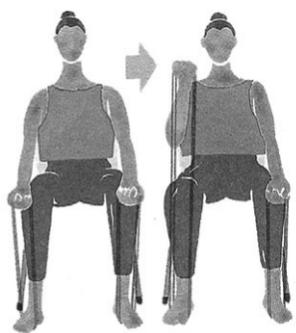
**8 肩から胸を鍛える**



わきの下スッキリ



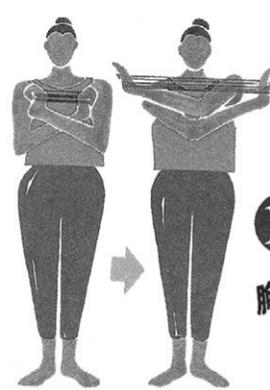
ループループ1組1,570円です



**9 整った腕をつくる**



腕のだぶつきをスッキリ



**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](mailto: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