

家庭で簡単に筋力トレーニング！ 「あくあくエクササイズ」

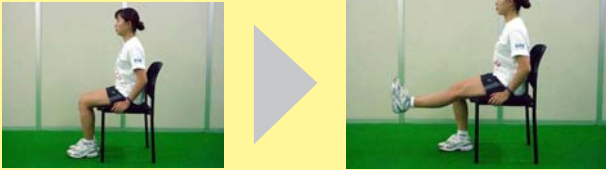


注意点！

- ・急に大きな負荷をかけないようにしましょう。
- ・反動をつけずに、一定のリズムで行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。（力を入れるときに息を吐きます。）
- ・使っている（緊張している）筋肉を意識して行いましょう。

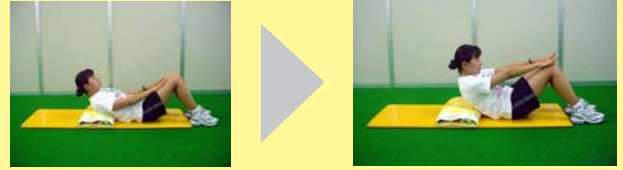
各種目を10回、3セットずつ行いましょう。（片方ずつ行う種目は、それぞれ10回、3セットずつ行いましょう。）

ふとももの強化



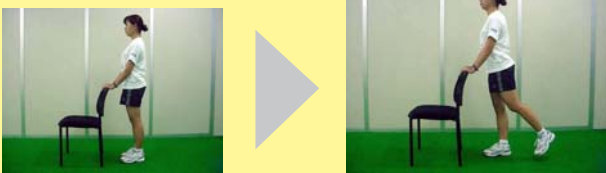
背筋を伸ばし、片足の膝をできるだけゆっくりと伸ばす。膝が伸びたら、つま先を頭に向ける。

腹筋の強化①



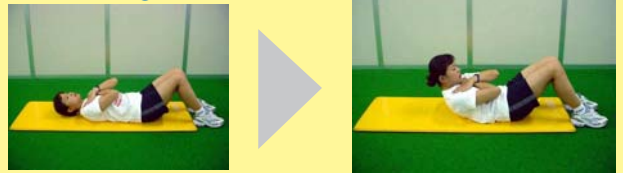
両膝を立て、肩幅に足を開く。（背中に枕やクッションをはさむ）両腕を前方に伸ばし、太股に触れながら、ゆっくりと上体を起こす。（1秒間保持）

おしり（後面）の強化



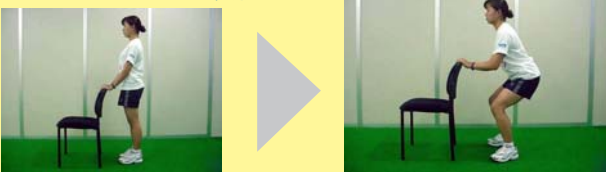
背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、ゆっくりと腰が反らないように、かかとから足を後ろに持ち上げる。（1秒間保持）

腹筋の強化②



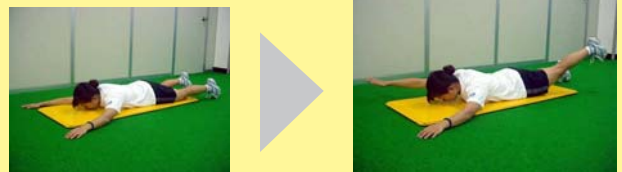
両膝を立て、肩幅に足を開く。両腕を胸の前で組み、ゆっくりと上体を起こす。（1秒間保持）
*首から起きようとしないように注意。

ふともも・おしりの強化



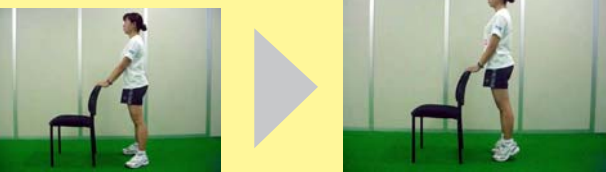
背筋を伸ばし、肩幅に足を開き、つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながらゆっくりとイスに座るように膝を曲げる。（1秒間保持）

背中・おしりの強化



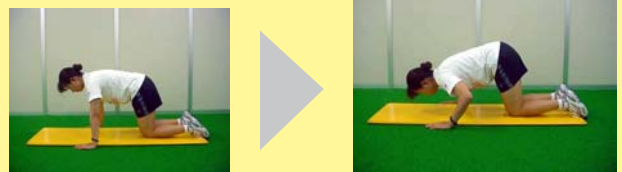
うつ伏せに寝て、右手（左手）と左足（右足）を交互にゆっくりと軽く上げる。（1秒間保持）
*腰を反らないように。あごを上げないように注意。

ふくらはぎの強化



背筋を伸ばし、肩幅に足を開き、両親指側に力を入れてゆっくりとかかとを持ち上げる。（1秒間保持）

胸・腕の強化



四つん這いになり、肩幅より広めに両手をつく。腰が反らないようにゆっくりと肘を曲げる。（1秒間保持）