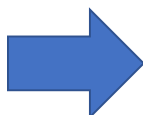


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋カトレーニング編～ Part10

1.腕 2.脚の付け根 3.お腹

1.腕

～ 物を持ち上げる力 ～



肘は45度に曲げる！



- ①座った状態で、ペットボトルを持つ。
- ②肘を曲げ、肩の高さまで腕を上げたら、元の位置に戻す。
- ③ 5 ～ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

2.脚の付け根

～ 歩くための筋肉 ～



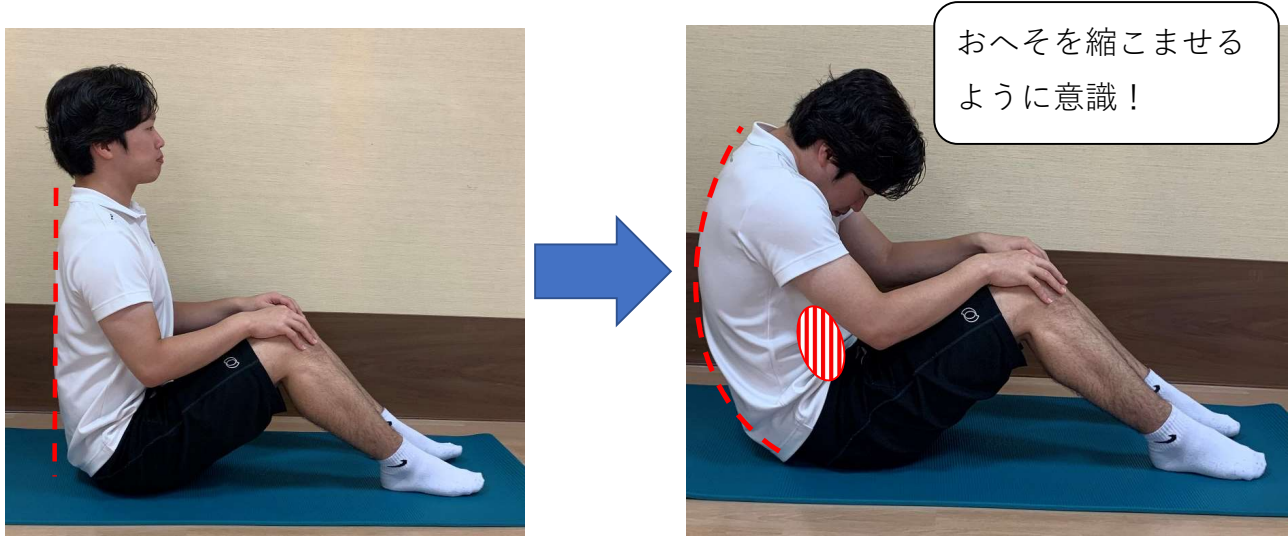
姿勢が崩れないように注意！



- ①座った状態で、姿勢を真っ直ぐにする。
- ②姿勢を崩さずに片足を上げ、元の位置に戻す。
- ③ 5 ～ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

3お腹

～ 姿勢を真っすぐに保つ力 ～



- ① 床に座り、姿勢を真っ直ぐにして立て膝にする。
- ② おへそを縮こませるように意識して、腰を曲げ、元の位置に戻す。
- ③ 5 ～ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこないましょう。
2. 反動をつけないこと
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。