



自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

回数は **10回くらい**を目安に。慣れてきたら徐々に増やす。

※10回以上に増やすのではなく、10回を1セットとし、セット数を増やす

✚ 三角筋・僧帽筋トレーニング

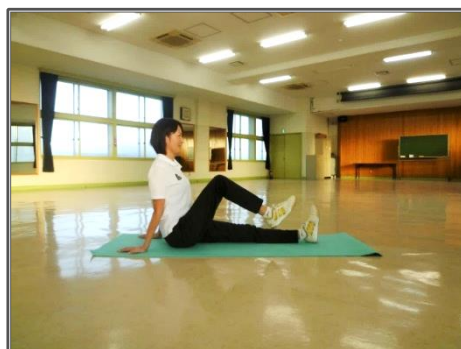
- 1 足は軽く開き、両手を肩の高さで前に伸ばす
- 2 肩の高さで肘を引く
- 3 両手を前に伸ばす



★Point 肘ができるだけ下がらないように、肩甲骨を寄せる意識で

✚ 腹筋トレーニング

- 1 両足を伸ばして座る
- 2 やや後ろに手をつく
- 3 片足ずつ膝を胸のほうへ引き上げる
- 4 ゆっくり戻して反対の足を同じように引き上げる



★Point 背筋を伸ばすことに注意をしながら、引き上げる時に

腹筋を意識しましょう

✚ 背筋トレーニング

- 1 うつ伏せに寝る
- 2 あごの下に手を置く
- 3 片足ずつ膝を曲げず、ももからゆっくりと真上へ上げる
- 4 上げた足をゆっくり下す

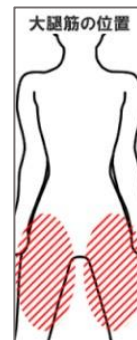
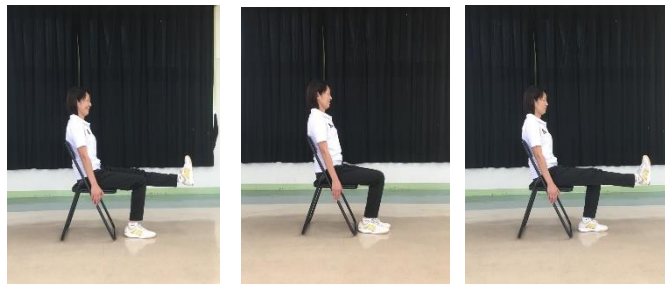


★Point 反動をつけずに上げた側の腰が浮かないよう注意

膝は曲げずに行う

✚ 大腿四頭筋トレーニング

- 1 背筋を伸ばして座る
- 2 片足ずつ膝を伸ばす
- 3 ゆっくり戻して反対の足



★Point 足を伸ばす時にしっかり大腿部の筋肉を意識する

つま先をしっかりと上に向けるとさらに意識しやすくなる