

すきま時間にちょこっと！

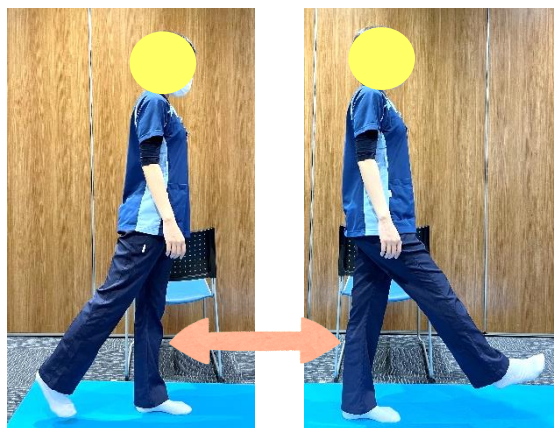
～お手軽筋トレメニュー～

身体にとって運動は大切だと分かっているけど、運動時間が確保できず、なかなか身体を動かさない方は多いのではないのでしょうか？
そんな方のためにすきま時間にできる筋トレをご紹介します。

1. 振り子運動

体幹(腸腰筋)、お尻(大臀筋)

腰痛予防や改善にもおすすめ！

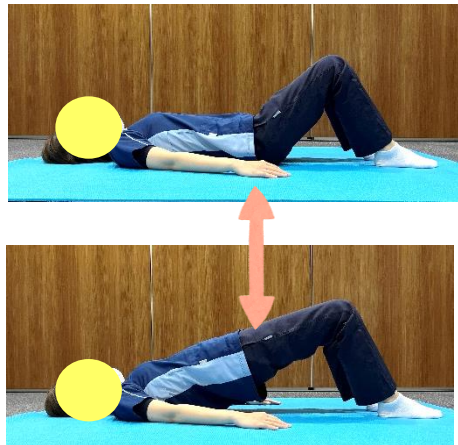


- ①立位の状態をつくり、片手で椅子を持ちます。
 - ②姿勢を正した状態から、軽く足を前に振ります。
 - ③お尻の筋肉を意識しながら足を引き上げます。
- ※腰が反らないようにお腹に力を入れましょう
- ②～③の動作を繰り返します。

2. ヒップリフト

お尻(大臀筋)、背中(脊柱起立筋)

ヒップアップ姿勢改善に効果的♪

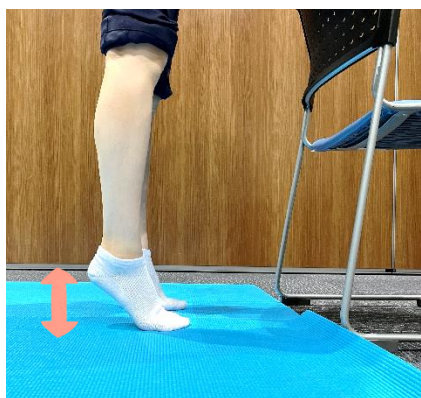


- ①仰向けの状態になり、足幅は握りこぶし1個分あけて開き、両膝は90度に曲げます。両手は身体の横に置きます。
 - ②膝から肩までが一直線になるところまで上げ、その後ゆっくりとお尻をおろして元の体勢に戻ります。
- ①～②の動作を繰り返しましょう。
- お尻の筋肉を意識しながらゆっくり行い、10回を1セットとし、1～3セット実施しましょう。

3. カーフレイズ(踵上げ)

ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)

血流の改善！ふくらはぎの引き締めにも効果的♪



- ①足を肩幅に開き目線は前方へ向けます。
 - ②踵をゆっくり上げてつま先立ちをします。
 - ③踵をゆっくり下げて床につかないところまでおろします。
- ②～③を繰り返しましょう。
- 筋肉を意識しながらゆっくり行い、10回を1セットとし、3セット実施しましょう。

すきま時間にちょこっと！

～お手軽筋トレメニュー～

身体にとって運動は大切だと分かっているけど、運動時間が確保できず、身体を動かさない方は多いのではないのでしょうか？そんな方の為に、すきま時間にできる筋トレをご紹介します。

ヒップリフト

だいでんきん せきちゅうきりつきん
お尻(大臀筋)・背中(脊柱起立筋)

ヒップアップ！
姿勢改善に効果的♪



- ①足幅は握りこぶし1個分ほどあけ、両膝は90度に曲げて仰向けになります。両手は身体の横に置きます。
 - ②足、肩甲骨、頭で体を支えながらお尻を浮かせます。
 - ③肩から膝までが一直線になるところまで上げたらくっくりとお尻を元の位置まで戻します。
- ②～③を繰り返します。

お尻の筋肉を意識しながらゆっくり行い、10回を1セットとし、1～3セット実施しましょう。

…腰に違和感がある方へ…

お尻を持ち上げた時に腰が反っている可能性があります。お腹に力を入れて行いましょう。

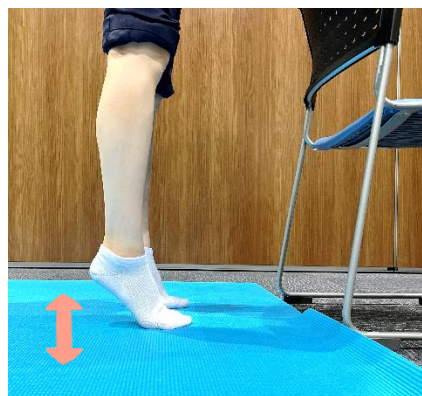
…膝に違和感がある方へ…

膝とつま先の向きを揃えてみてください。足の裏(踵)で地面を押すように意識して行いましょう。太ももの内側にクッションを挟んで行うことで膝の向きが整い安定します。また、クッションを落とさないようにすることで太ももの内側(内転筋)も鍛えることができます。

カーフレイズ(踵上げ)

ひふくきん
ふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋)

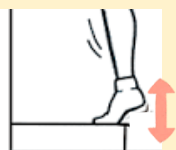
血流の改善！
ふくらはぎの引き締め
に効果的♪



- ①足を肩幅に開き視線は前方へ向けます。
 - ②踵をゆっくり上げてつま先立ちをします。
 - ③踵をゆっくり床のすれすれのところまで下ろします。
- ②～③を繰り返します。

ふくらはぎの筋肉を意識しながらゆっくり行い、10回を1セットとし、1～3セット実施しましょう。

もう少しレベルアップしたい方へ



段の上に乗って行くと、③の動作が大きくなり、負荷がUPします！
段差を使う場合は、壁や手すりを持つなど安定した場所で行いましょう。