

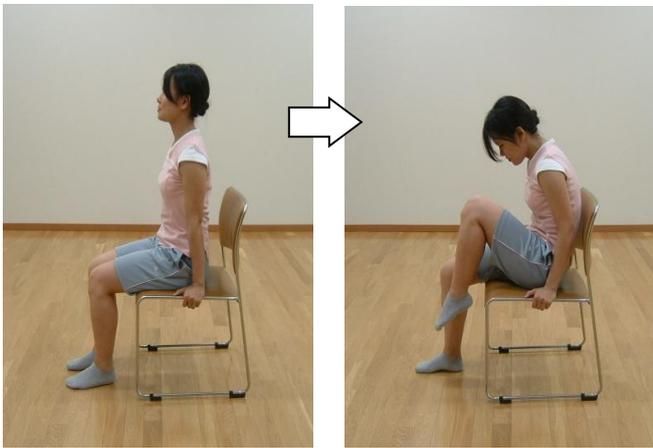
自宅でもできる

筋トレトレーニング正しい姿勢

- 無理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！
- 呼吸をとめないようにしましょう！（力を入れるときには息を吐きましょう）
- 使っている筋肉を意識して行いましょう！

1. 腿上げ

（大腰筋とお腹を鍛える）



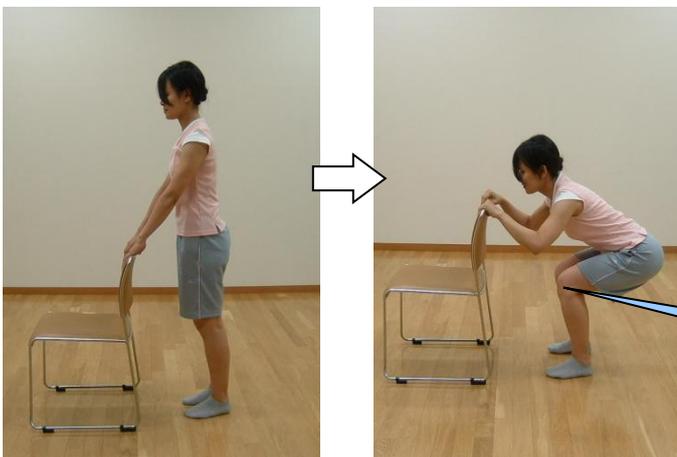
①イスの座面を両手でつかむ

②片方の足を天井に向け引き上げる

※片方ずつ行うが、きつい場合は両足を交互に行うようにする

2. スクワット 膝関節90°

（下半身を鍛え、
特に大腰筋に刺激を与える）



①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす

②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90度膝を曲げる。

※膝がつま先より前に出ないようにする

③1秒間このこの姿勢を保ったらゆっくりと元の姿勢に戻る

注：膝をつま先より前に出さない。

3. 膝伸ばし

(足首を伸ばして、太ももの前を鍛える)



- ①イスに浅めに座り、背筋を伸ばす
- ②ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす
※膝を伸ばしすぎないように気をつける
- ③膝が伸びたら、つま先を頭に向ける
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る

4. かかと上げ

(ふくらはぎを鍛える)



- ①腰幅に足を開き、背筋を伸ばす
 - ②足の両親指側に力を入れて、ゆっくりかかとを持ち上げる
 - ③1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢にもどる
- ※バランスを崩さないように気をつける
- ※手は軽くイスに添える

