

おうちでできるトレーニング（筋トレ編②）

☆おうちでできる筋力トレーニングを紹介します。毎日やってカチカチお腹に！

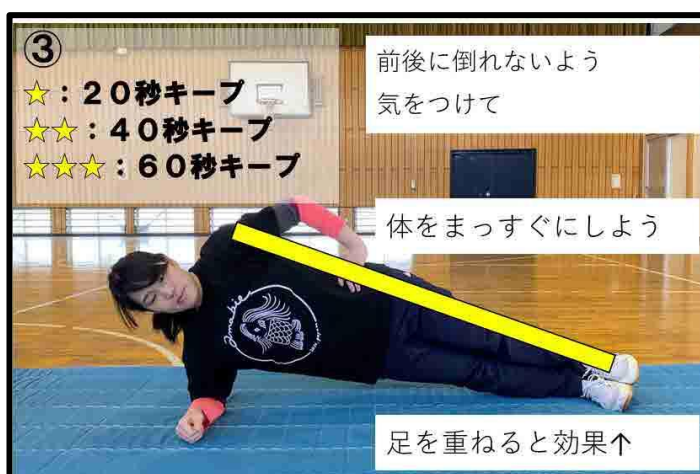
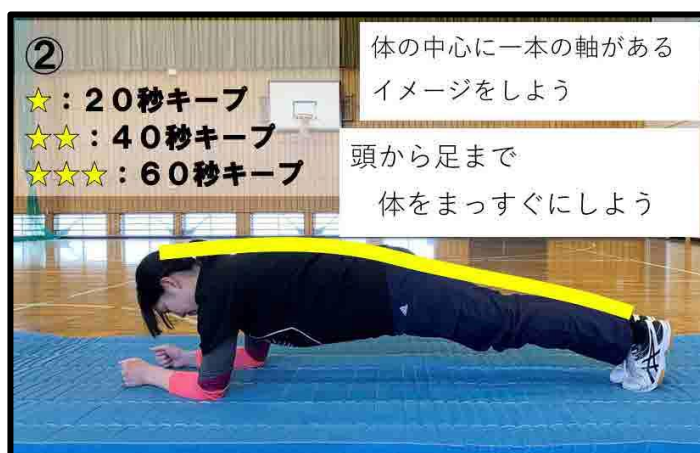
筋トレ編②のポイントは次の4つだ！！

- きたえている部分を意識する！
- 呼吸はとめないぞ！
- 無理せず毎日、続けることが大切だね！
- きれいな姿勢を維持しよう！

腰が上がったり、下がったりすると効果が低くなるよ。頭の前から足の先までまっすぐに体の軸があることを意識しよう！！

地味だけど、体の内側の筋肉をきたえるとバランスが良くなるぞ！

☆の数は運動強度(むずかしさ)を表しています。



テレビを見ながらでもできるね！

音楽を流したりすると気分もアップ↑↑

⑤

★：20秒キープ
★★：40秒キープ
★★★：60秒キープ

右手を上げたら、左あし
左手を上げたら、右あし
を上げるぞ！
うまくバランスをとろう




④のレベルアップだ

⑥

★：20秒キープ
★★：40秒キープ
★★★：60秒キープ

おへそがつり上げられて
いるイメージをしよう
体をまっすぐにしよう



グーだと力を入れやすいよ

⑦

★：20秒キープ
★★：40秒キープ
★★★：60秒キープ

手のひらと
足だけで支えられると
さらにレベルアップだぞ
うまくバランスをとろう



この姿勢から
逆立ちができる
とすごいぞ

⑧

★：20秒キープ
★★：40秒キープ
★★★：60秒キープ

両手で体を支えよう

カ
エ
ル
バ
ラ
ン
ス
だ
ね



【コラム】

人間の体は、骨と筋肉で支えられています。中でも、筋肉は体が複雑に動く働きを助けています。お尻や太もも、腕など体の外からでも筋肉を確認することはできます。しかし、外からは見えない内側にも筋肉はあり、その多くが体を力強く支える働きをしています。よくふらついたり、少しぶつかっただけでよろけたりすることはありませんか？内側の筋肉は意識しなければ、きたえることが難しいです。筋トレ編②をやって、内側ビューティーを目指しましょう！