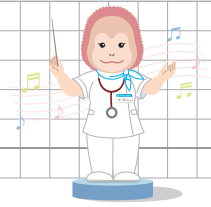


ご自宅での運動プログラム



1 クランチ

両膝を曲げ、肩甲骨が床から少し浮く程度まで上体を起こす(10回)



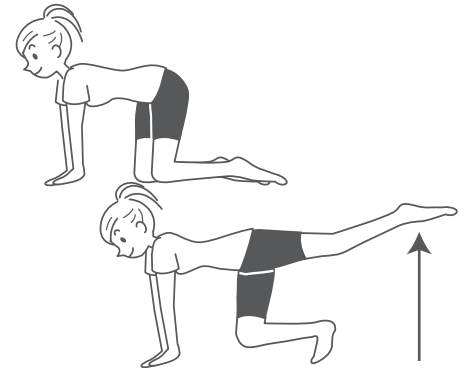
2 トランクツイスト

両膝を曲げ、肩甲骨が床から少し浮く程度まで反対側に体をひねる(左右ともに10回)



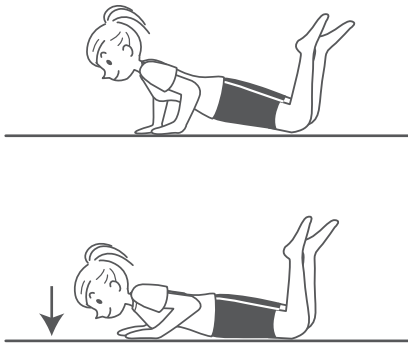
3 ヒップエクステンション

四つ這いになり、片方の脚を腰の高さまで上げる(左右ともに10回)



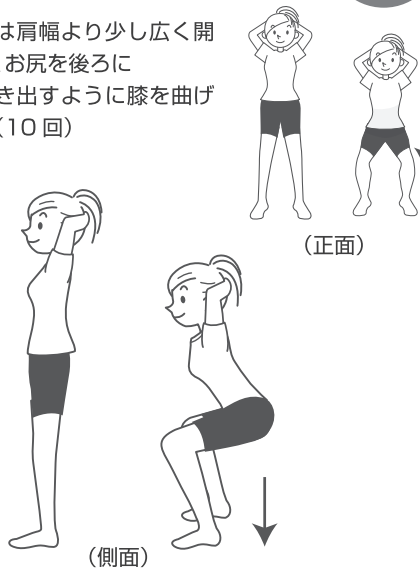
4 ニープッシュアップ

床に両手、両膝をつきできるだけ体をまっすぐに保ったまま肘を外側に曲げながら体を下ろす(10回)



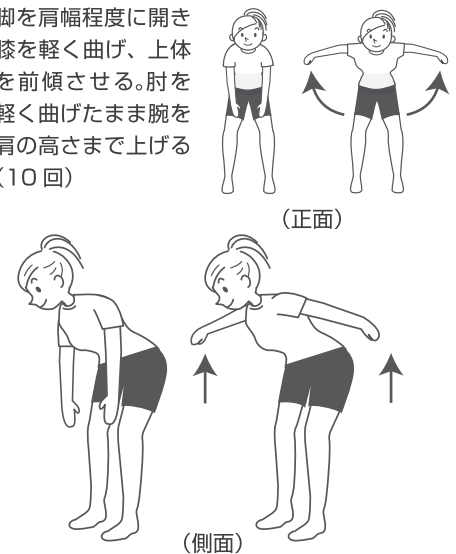
5 スクワット

脚は肩幅より少し広く開き、お尻を後ろに突き出すように膝を曲げる(10回)



6 リアレイズ

脚を肩幅程度に開き膝を軽く曲げ、上体を前傾させる。肘を軽く曲げたまま腕を肩の高さまで上げる(10回)



運動時の注意事項

- 反動はつけないように注意しましょう
- 息を止めないように注意しましょう

鍛えている筋肉を
意識しながら行うと
より運動効果があります

