

自宅で出来る！ トレーニング

これから、年末に向かってクリスマスや大晦日など様々なイベントがありますね。普段ジムに通っている方でも時間が足りなくなるとかもかもしれません。今回はそんな忙しい方のために自宅でできる簡単なトレーニングをご紹介します。

●トレーニングのポイント

レベル①②③の方法からそれぞれの体力にあった方法を選択しましょう。
呼吸を止めないように注意しながら行います。
目標は10〜15回を1〜3セットです。
膝・腰などに痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

【腹筋群の運動(上体おこし)】

両膝を立てて、仰向けになり、上体を起こします。

レベル① 両膝に両手をおく

レベル② 胸の前で
両腕を組む

レベル③ 両手を頬におく



レベル①の場合

【背筋群の運動(うつ伏せでの上体おこし)】

マットにうつ伏せになり、上体を起こします。

レベル① 両手で床を押ししながら

レベル② 両手を体側に伸ばして

レベル③ 両手を頬の下に置いて頭をあげながら



レベル①の場合

【上肢の筋群の運動(腕立て伏せ)】

レベル① 立って壁に手をつけて腕立て伏せ

レベル② 床に手をつき、膝をついて腕立て伏せ

レベル③ 床に手をつき、脚を伸ばして腕立て伏せ



レベル①の場合

【下肢・腰部の筋群の運動】

軽く足を開き、足先は前方へ向けて下さい。
センターを意識し、足先と同じ方向へ、膝を曲げ伸ばしします。椅子に座るようにゆっくりと腰を落とし、横から見ると、肩の付け根が足の上にくるようにしてください。

レベル① 椅子に座って、両手を太ももに置き、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。

レベル② 椅子の背に手を置いて行う

レベル③ 両手を腰に置く



レベル②の場合

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承下さい。

**年末年始
休館日**

12/29(日)
〜
1/3(金)