



1人でできる!

令和2年8月

Vol.3

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ

“体幹トレーニング”

～運動をする際のポイント～

- ・動きやすい服装
- ・運動するスペースは1畳分あればOK
- ・室温を調整
- ・水分補給のための飲み物を準備
- ・体調・体力に合わせて無理をしない
- ・痛みを感じたらすぐやめる
- ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を意識しましょう

①トランクカール
タオルで頭を支える

息を吸って



おへそをのぞくように身体を丸める

息を吐きながら



②リバーストランクカール
両膝を曲げて、足を上げる

息を吸って



両膝を胸に近づけるように、お尻を持ち上げる

息を吐きながら



③ヒップリフト
両膝を立てる



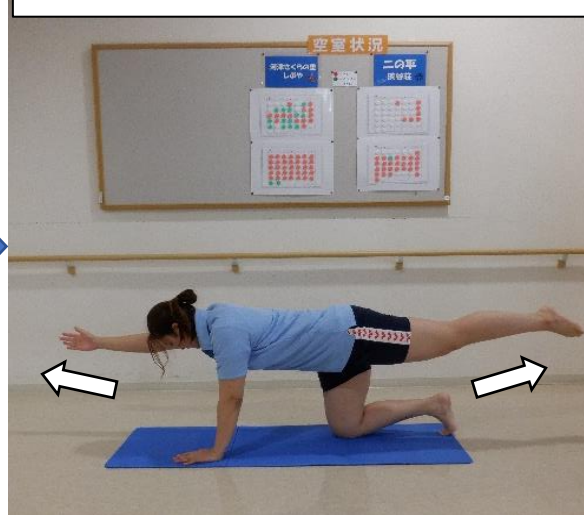
お尻を身体がまっすぐになる
まで持ち上げる



④ボディアーチ
四つん這いになる



右手・左足を持ち上げ、
まっすぐにする。反対も



【指導員から】

- 鍛えられる筋肉①腹筋上部、②腹筋下部、③お尻、腰、④腰、背中
- ・回数はゆっくりとした動作で、きつくなるまで続く回数を2セット
 - ・体勢がキツイ場合は無理のない範囲でやってみましょう
 - ・バックナンバーが必要な方は、配布施設のスタッフにお声掛けください