

の〜んびり★スロートレーニング①★ 簡単★ パートⅠ

立って座ってスクワット／膝・太もも・もも裏に効果的



動作は4秒かけて行う



目標：10回3セット



1. 胸の前で手を重ね、しっかり前を見て息を吸いながらまっすぐに立ち上がり、膝は完全に伸ばさず少し曲げた状態で止めましょう。
 2. 息を吐きながらゆっくり座り、椅子には浅く腰を掛けましょう。
- ➡⑨立ち上がった際、膝を伸ばしきると筋肉が緩んで効果が薄くなってしまいますので膝を曲げた状態をキープしながら行いましょう。

腹筋運動

動作は4秒かけて行う



目標：10回3セット



1. 仰向けになり、膝を90度に曲げます。
 2. 手をももの上に添えて、背中 hands のひらが入るくらいで止めます。
 3. 目線はおへそを覗き込むようにし、肘を伸ばして手が膝に届くくらいまで上半身を持ち上げます。
- ➡⑨仰向けになった時に背中を床につけてしまうと腹筋が緩んで効果が薄くなってしまいますので、少し浮かせた状態をキープして行いましょう。腰痛をお持ちの方は無理せず行いましょう。

箱型腕立て伏せ／腕・二の腕・胸に効果的

動作は4秒かけて行う



目標：5回3セット



4秒かけて頭を
タオルに近づける



4秒かけて
持ち上げる

1. 頂点の部分にタオルを置き、両手を底辺とした三角形をつくり四つん這いになります。
2. タオルに向かって息を吐きながら頭をゆっくり近づけていき、腕で上半身を支えます。
3. 息を吸いながら腕で床を押し、真っすぐに上半身を持ち上げます。

➡⑨肘に違和感があったり、腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。

背中・体幹運動

動作は4秒かけて行う



目標：左右5回ずつ
3セット

片方5回ずつ
セット間30秒休む



1. 四つん這いになり、右手と左足、反対同士の肘と膝を近づけます。
2. ゆっくり4秒かけて水平に伸ばし、ペースを保ちながら5回から10回繰り返します。
3. 1同様、反対側も同じように行いましょう。

➡⑨足を遠くに伸ばすように意識しながら行いましょう。手を伸ばした時に、親指が上を向くように行いましょう。腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。