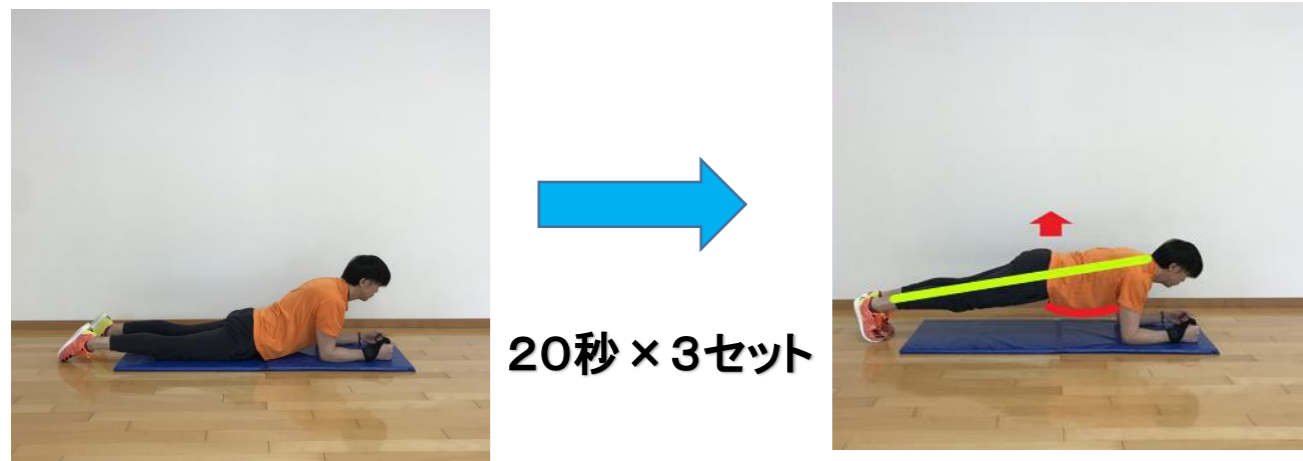


の〜んびり
簡単

★床トレーニング★

～自分の体重を使った自重トレーニング～

①全身を使った体幹トレーニング



20秒 × 3セット

1. 両肘を床につけ、うつ伏せになります。足は腰幅ほどに開き、腰を浮かせます。
2. この姿勢のままキープします。
→**注**お尻を高く上げずに頭、腰、ひざ、かかと是一直線になるように姿勢をキープします。視線は斜め下を見ながら行いましょう。

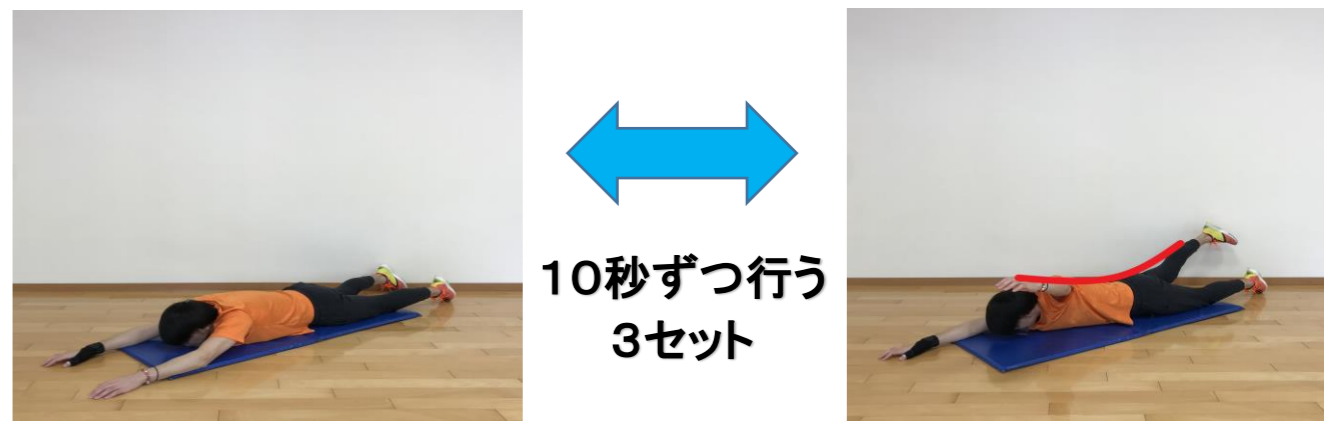
②腕、肩、胸のトレーニング



5回 × 3セット

1. 腕立て伏せの姿勢をとり、そこからひざを立てます。
2. 肘を曲げながら徐々に体を落としていきます。しっかり胸を開いて体重を乗せていきましょう。この後しっかりと体を持ち上げます。
→**注**ひざを痛めてしまうので、下にマットやタオルを敷くことをお勧めします。無理のない回数から始めましょう。

③背中へのトレーニング



10秒ずつ行う
3セット

1. うつ伏せの姿勢になり両手両足を伸ばします。
2. 片方の腕を斜め前に伸ばし、同時に反対側の足を持ち上げます。
→**注**左右対称に行います。あごや頭を持ち上げすぎると腰に負担がかかるので注意しましょう。
無理をせず床から5～10cmくらいから始めましょう。

④お尻、太ももの前、太ももの裏、ふくらはぎ、背中へのトレーニング



5回 × 3セット

1. 足を肩幅まで開いて立ち、つま先はひざと同じ向きにします。
2. お尻をうしろへ突き出すように、太ももが床と平行になるまでそのままゆっくりと腰を下ろし、さらにゆっくりと元の姿勢に戻します。
→**注**つま先よりも前にひざが出ないようにしましょう。

トレーニングを行うときは、普段の呼吸を意識し、呼吸をとめないように注意しましょう。筋肉に負荷をかける時に息を吐きながら行うと効果的です。