

の〜んびり
簡単

★スロートレーニング②★ パートⅡ

腹筋運動



動作は4秒かけて行う

目標10回×3セット



1. 安定する位置に両手を置き少し後ろに体重をかけ、両脚を浮かせたらお尻でバランスをとるように意識をします。
 2. 両脚の膝を胸に引き寄せていきます。
 3. 脚を下げながら伸ばしつつ地面ギリギリで止めるを繰り返します。
- ②脚の曲げ伸ばしよりも、腹筋の収縮を意識しましょう。
腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。

背筋運動

動作は4秒かけて行う



目標10回×3セット



片方10回ずつ
セット間30秒休む



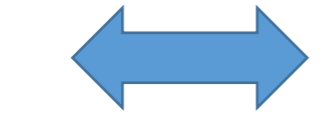
1. うつ伏せの状態になり、斜め前を見ます。
 2. 右手と左足、反対同士の手足を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろします。この時、地面に下ろしきらず、繰り返します。
- ②手は胸から持ち上げるような意識で行うと背筋に効かせる事ができます。
腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。

太ももの裏側、お尻、体幹運動



動作は4秒かけて行う

目標10回×3セット



片方10回ずつ
セット間30秒休む



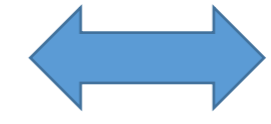
1. 両足を肩幅にし、前後に開きます。後ろ足はカカトを上げ、バランスを取ります。
 2. 前脚が90度になるまで沈み込み、後ろ脚は腰の真下にくるポジションにします。
 3. 前足裏で地面を押し、上半身を持ち上げ1に戻ります。
- ②背筋を丸めないように注意しましょう。
膝のお皿と足の人差し指がまっすぐになるように合わせましょう。

お尻、太ももの裏側の運動

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、膝を曲げます。
 2. 足裏全体で、床を押しようにお尻を持ち上げ、身体がまっすぐになった位置でお尻を締めます。
- ②持ち上げた時にしっかりお尻の筋肉を締め、筋肉の収縮を意識しましょう。
腰に痛みを感じた場合は中止しましょう。