

あ・し・たの宅トレ 【2】

宅トレの新しい運動をご紹介します。

今までの運動でも、新しい運動でも、好きな方をお選びください。

新型コロナに負けず、筋肉を維持しましょう！呼吸を止めずに行うのが大切！

(1) ストレッチ どちらかひとつ

タオルを持ったまま右足を一步前に踏み出し、両手をゆっくり前から上に上げ、後ろに残した左足のかかとを上げます。足を替えて、左右3回ずつ。



① 背筋を伸ばしながら、脚の付け根・足裏を伸ばす。

② 背中・脇・殿筋・脚など全身を伸ばす



右足を後ろにクロスして、タオルを持った両手を左斜め上に伸ばし上げます。

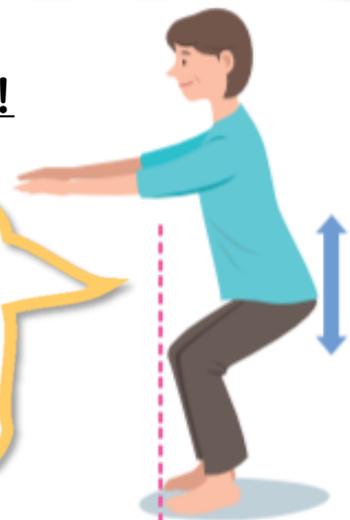
次に左足をクロスして、両手は右斜め上に。左右3回ずつ。

※ 足元が不安定な場合は、脚をクロスせず、肩幅に開いて行いましょう。

(2) スクワットは必須!

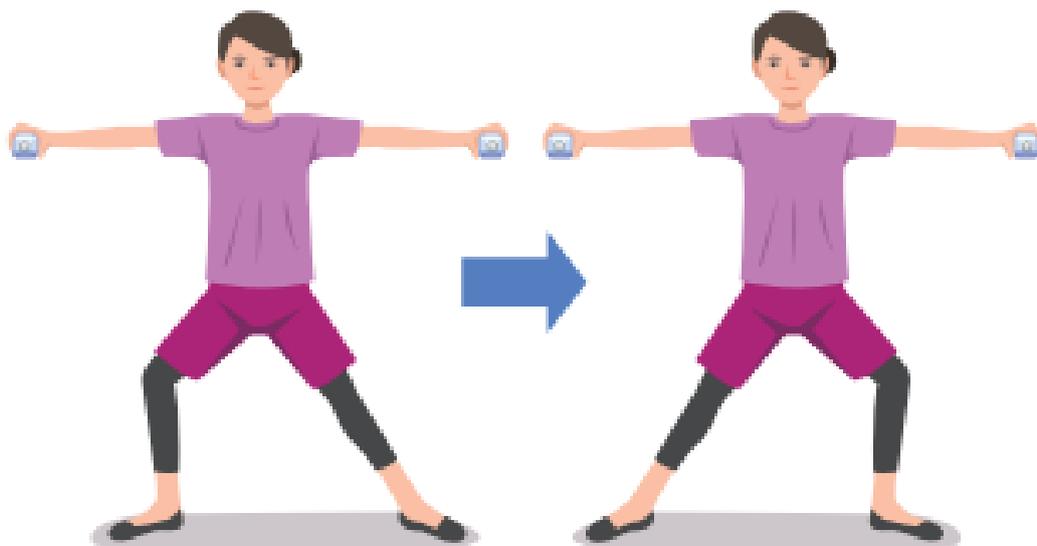
スクワット

下半身の筋肉が鍛えられます。腰を落とす際に、腰を引いてつま先より膝が前に出ないようにすることが大切。負荷をかけるため、ゆっくりと5回。



(3) 筋トレ どちらかひとつ

①
ペットボトルを
両手に持ち、
腕を鍛える
下半身と



両手にペットボトルを持ち、両手両足を開いた状態で、体重を左右にゆっくり移動。

ペットボトルの重さは水の量で調節。

斜め上、斜め下など、ペットボトルの持ち方を変えてみましょう。

無理な場合は、何も持たなくても、、、。

10往復。

② ハムストリングとお尻の筋肉を鍛える



つま先を前に向け、足を前後に開く。

後ろの足のかかとを上げたまま両ひざを深く曲げる、伸ばすを繰り返す。

背筋を伸ばし、前の脚のひざがつま先より前にでないように。左右5回ずつ。

※ハムストリング：
太ももの裏にある筋肉の総称