

お家でできる かんたんトレーニング その2 サイドレッグレイズ

その1のスクワットはちゃんと実践されていますか？今日は「その2」サイドレッグレイズです。お尻の筋肉(小臀筋と中臀筋)鍛えましょう！！

《筋力トレーニングを始める前に》
ストレッチを必ず行ってください。

＜注 意 点＞

- ・息を止めない
- ・痛いところまで動かさない
- ・反動をつけすぎない
- ・左右と前後バランスよく動かす。



では～早速トレーニング開始です！

サイドレッグレイズ～！！

- ・☞① 身体をまっすぐ横向きに(丸まらないように)
- ・☞② お尻を「キュッと」しめ筋肉を意識する
- ・☞③ 呼吸は足を下す時「吸う」上げる時「吐く」
- ・☞④ 1セット10回～20回程度(その日の体調で増減してください)を3セット

★とある職員の場合★ ◇上の足を斜め前に出し、下の足を上げる(内ももに効く)

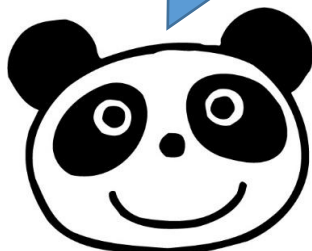
かなりキツイですが→◇横向きで両足を使から同時に上げる(脇腹に効く(腹斜筋))

☆テレビを見ながら両足をパカパカやると時短になり一石二鳥！

☆立ったままでもできます！気づいたら動かしましょう(前後左右)但し姿勢はシャキッと

☆トレーニング終了後はストレッチを行ってください

日中は暑くなってきましたね
運動中はもちろん、普段から
意識して水分補給しましょう！



☞①

