



自重トレーニング

1 スクワット (脚・お尻)
椅子に腰かけるようにお尻を後ろに下ろす。
10~30回



猫背にならない

足の裏全体で
地面を押すようにする

2 ランジ (脚・お尻)
ひざが90度になるように前に踏み出す。
左右10~30回



フラフラしないように
お腹・背中に力を入れて

3 カーフレイズ (ふくらはぎ)
かかとを上下に動かす。
10~30回



かかとは
しっかり上げきる

4 プッシュアップ (胸)
体を一直線に保ちながら
上下する。
10~30回



手の幅は肩幅の1.5倍程度
指先は内向き

5 ヒップリフト (お尻)
椅子に腰かけるようにお尻を後ろに下ろす。
10~30回



ひざの真下にかかと

6 レックレイズ (お腹)
仰向けの状態から
両足をそろえて上下する。
10~30回



やりにくい時は
お尻の下に両手を敷いて行う

7 プランク (体幹)
お腹に力を入れて体を一直線に保つ。
30~60秒



ひじとかかとを
後ろに引く様に力を入れる

8 リバースプッシュアップ (二の腕)
体を一直線に保ちながら
ひじが90度になる所まで上下する。
10~30回



脚を伸ばすと
負荷UP

お家でできるトレーニング動画配信中
<https://shinko-hyogo.com/>

