

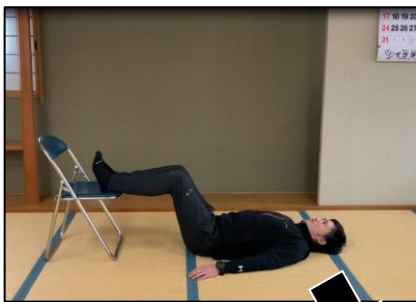
第18回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年1月22日（金）
ホームページ掲載日：令和3年1月22日（金）

《 脚のトレーニング 》

太ももの裏側にある、通称ハムストリングの鍛え方をご紹介します。走る動きなどに大きく関わる重要な筋肉を、椅子を使って効果的にトレーニングする方法をご紹介します。

1. ライニング・レッグカール

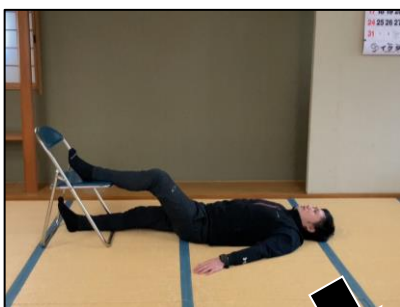


【方法】

1. 仰向けになり、両腕を床につけ、両足の踵を椅子に乗せます。（膝は90度にします）
2. 膝は軽く曲げたまま、ゆっくりと腰を浮かせていきます。
3. 肩・腰・膝が一直線になるまで腰を上げたら、ゆっくりと元の位置に戻します。
4. これを20回×3セット行います。

※用意する物：椅子

2. ワンレッグ・ライニング・レッグカール



【方法】

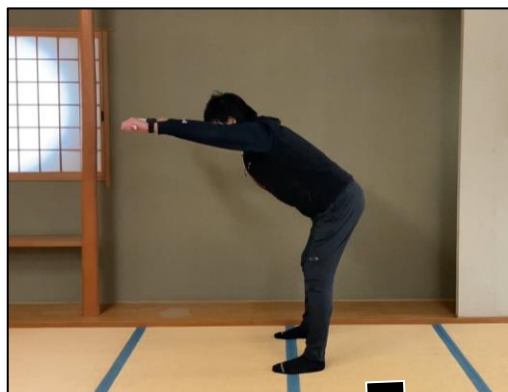
1. 仰向けになり、両腕を床につけ、片足の踵を椅子に乗せ、もう片方の脚は宙に浮かせます。
2. その姿勢から、ゆっくりと腰を浮かせていきます。
3. 肩・腰・椅子に乗せた脚の膝が一直線になるまで腰を上げたら、ゆっくりと元の位置に戻します。
4. これを12回×3セット行います。

※用意する物：椅子

《 背中でのトレーニング 》

背中下部から腰部と上腕骨を結ぶ「広背筋」を鍛えるトレーニングをご紹介します。タオルを使用して正しいフォームを意識しながら行いましょう。

1. タオル・ラットプルダウン



【方法】

1. 両脚を肩幅程度に開いて立ち、腰を45度くらいに曲げて胸を張ります。
2. 両手でタオルを握り、両手をあげて前へ突き出します。(左図のように)
3. 上半身の角度を保ちながら、タオルを左右に引き、肩・腰・膝が一直線に肩甲骨を意識しながら、ゆっくりと腕を後ろに回します。(左図のように)
4. そのまま左右の肩甲骨を寄せるように両腕をおろし、タオルを首の後ろまで持っていきます。(左図のように)
5. これを10回×3セット行います。

※用意する物：タオル

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。