

第6回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年6月25日（金）
ホームページ掲載日：令和3年6月25日（金）

《 腕のトレーニング 》

今回鍛える二の腕には、内側にある「上腕二頭筋」と外側にある「上腕三頭筋」の2種類があります。「上腕三頭筋」が衰えると二の腕がたるみやすくなると言われています。

普段の生活ではあまり使うことのない「上腕三頭筋」の簡単トレーニングに挑戦し、引き締まった二の腕になりましょう♪

1. 二の腕ねじりトレーニング



【方法】

1. 肩幅に両足を広げ、姿勢よく立ちます。
2. 胸を張りながら、両手を胸の高さまで左右に広げます。
3. この姿勢から、二の腕を大きくねじります。
4. これを一分間繰り返します。
5. ねじる時は勢いをつけずに、ゆっくりと丁寧に行いましょう。
6. 良い姿勢をキープしたまま大きくねじることもポイントです。

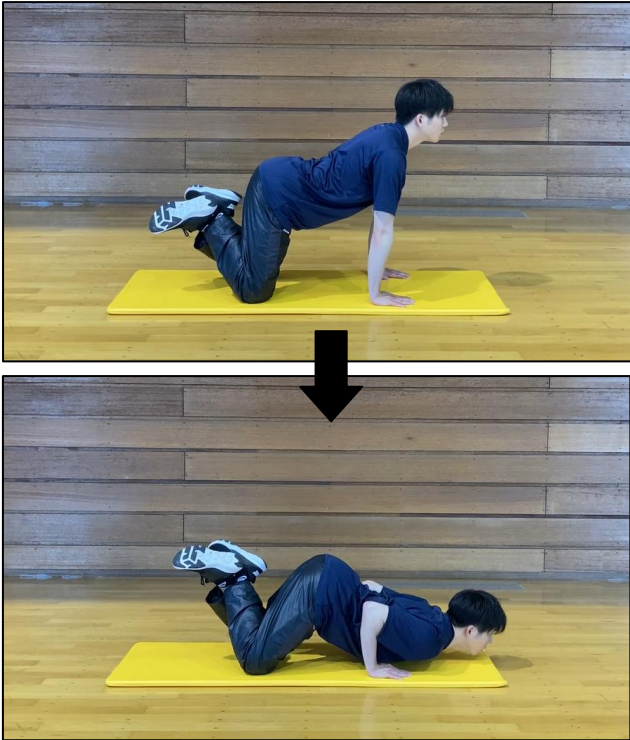
2. 二の腕バイバイトレーニング



【方法】

1. 肩幅に両足を広げ、姿勢よく立ちます。
2. 肩甲骨をしっかりと寄せるイメージで両腕をまっすぐ後ろへ伸ばします。（腰の高さまで）※左図
3. この姿勢から、手首を90度に曲げ、バイバイをするように左右に手を振ります。
4. これを30秒×2セット行います。
5. 腕を腰の高さに保ち大きくバイバイをすることがポイントです。

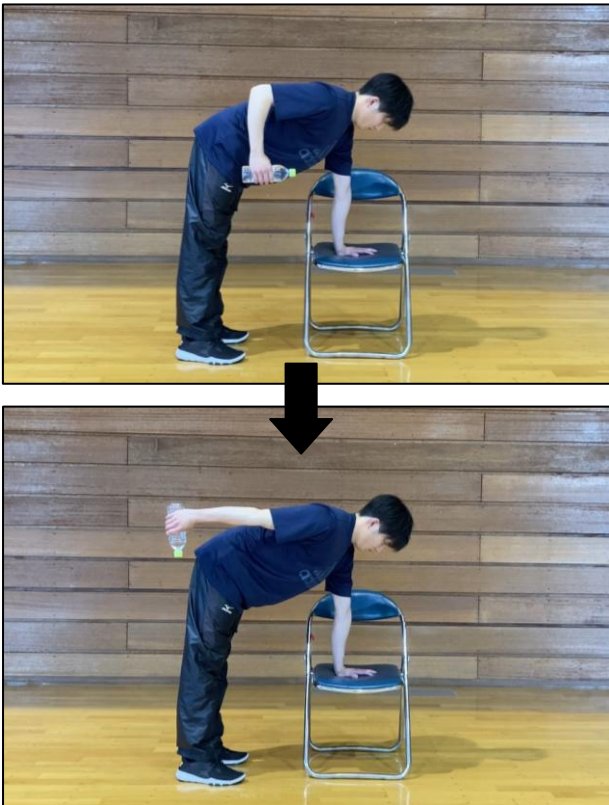
3. 二の腕引き締めトレーニング



【方法】

1. 肩幅に開いた両手と両膝を床につけ、上体を起こします。
2. 脚は膝を90度に曲げた状態で浮かせ、脚先をクロスさせます。
※左図
3. この状態から、息を吐きながら両脇を締めたまま胸を床につけます。
4. 胸が床についたら、お腹に力を入れながら上体を起こします。
5. これを12回×3セット行います。
6. お腹に力を入れ、上半身からお尻を真っ直ぐに保ちながら上体を持ち上げるよう意識しましょう。

4. ペットボトルキックバック



【方法】

1. 水を入れたペットボトルと椅子を用意します。
2. ペットボトルを縦にして右手に持ち、左手は椅子につきます。
3. 両膝は軽く曲げ、腰を90度に曲げます。※腰・肩・頭が一直線となるように！
4. 右手は肘を90度に曲げて脇を締めます。※左図
5. この姿勢から肘の位置を固定したまま、肘を後ろへ伸ばします。※肩から腕が一直線となるように！
6. これを左右20回×2セット行います。
7. 肘の位置をしっかりと固定し、脇を締めて行うことがポイントです。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。