

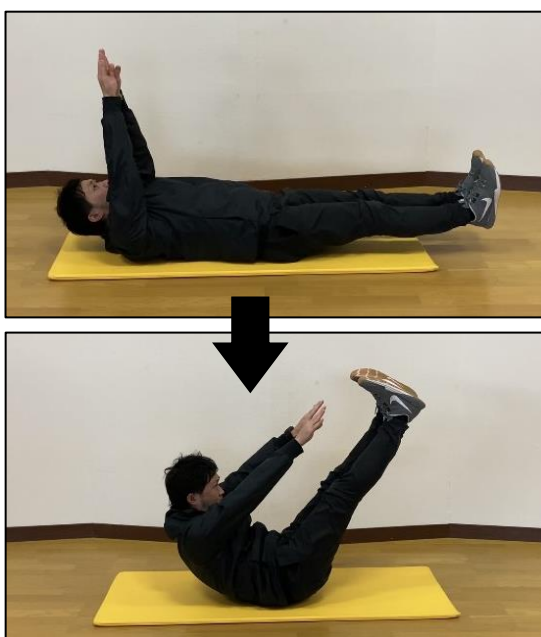
第15回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年12月25日（金）
ホームページ掲載日：令和2年12月25日（金）

《 腹部のトレーニング 》

身体の中でも最も大きな筋肉の一つである「腹直筋」とお腹の外側、いわゆる脇腹に位置する「腹斜筋」に効果的な負荷を与えるトレーニングを紹介します。

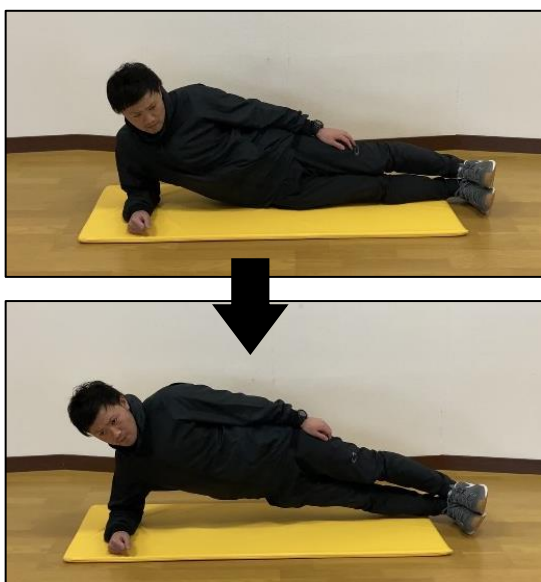
1. V字腹筋



【方法】

1. 仰向けになり、両手を天井に向かって真っすぐ上げます。
2. 脚を真っすぐ上へ持ち上げ、あわせて手を脚へと近づけます。この時に腰を痛めないよう、なるべく勢いをつけずにゆっくりと上げます。
3. 手の指先がつま先につくことを目指し、しっかりと身体を屈曲させます。
4. これを15回×2セット行います。
5. 腹直筋下部をしっかりと意識して行いましょう。

2. サイドピラーヒップリフト



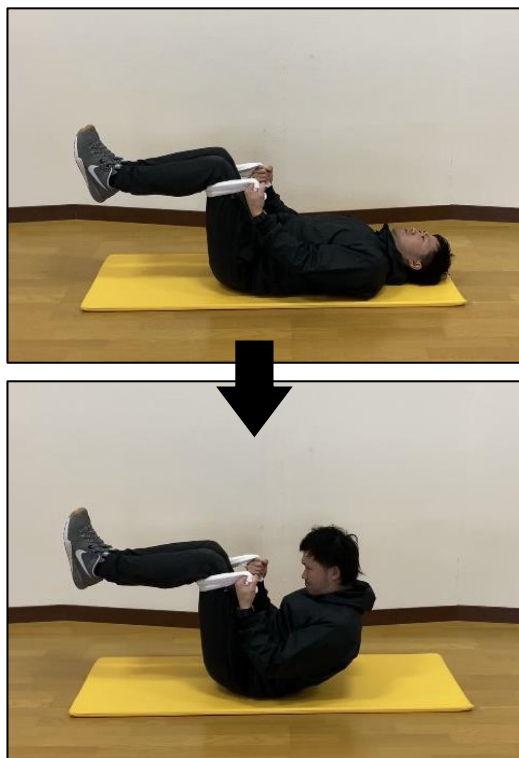
【方法】

1. 右ひじを支点として横向きになります。
2. この姿勢から、息を吐きながら肩・腰・膝が一直線になるまで腰を上げていきます。
3. 腰はできるだけ高く上げます。
4. これを15回×2セット行います。
5. しっかりと腹斜筋を意識して行うとともに、慣れてきたら左脚を上げて行うと、さらに強度が高まります。

《 腕のトレーニング 》

上腕二頭筋・三頭筋に効果的な負荷を与えるトレーニングを紹介しま
す。

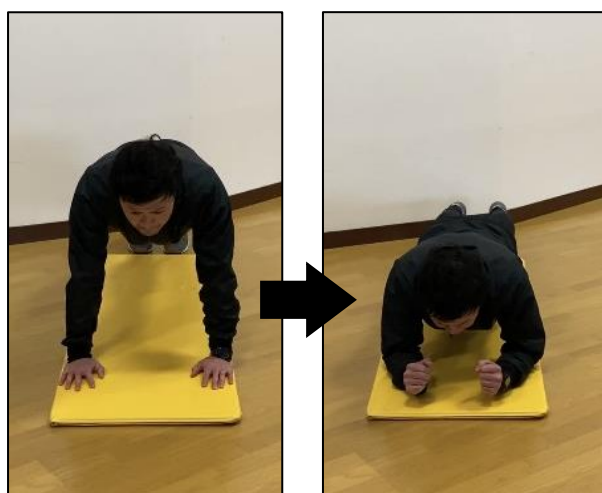
1. タオル・ライニング・アームカール



【方法】

1. クランチ（腹筋）の姿勢で、タオルの両端もって太ももに引っかけます。
2. タオルをグッと引いて上腕の力だけで上体を起こしていきます。
3. この時に腹筋の力は抜き、腕で両脚を身体に引き付けるようにタオルをさらに引っ張ります。
4. 限界まで上体をおこしたら、ゆっくりと元の位置に戻ります
5. これを15回×2セット行います。
6. 腹筋を使わず脚の重さを利用して上腕二頭筋を集中的に強化していきましょう。

2. フェーズ・アーム・スタンディング



【方法】

1. 4つの動きを組み合わせるトレーニングです。
2. プッシュアップ（腕立て伏せ）の姿勢になります。
3. この姿勢を保ったまま、右、左の順番で肘を床につけ、右、左の順に肘を伸ばし、最初の姿勢に戻ります。
4. これを20回×3セット行います。
5. 片腕だけに自重が集中するため、腕の後ろ側（上腕三頭筋）を重点的に刺激することができます。
6. 一つひとつの動きの負荷が軽いため、回数を多めに設定して行うのもOK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。