

第17回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年12月24日（金）
ホームページ掲載日：令和3年12月24日（金）

《 体幹トレーニング 》

今回は体幹トレーニングをご紹介します。

体幹には脂肪燃焼効果があります。これからの冬期間、お腹に溜まった脂肪を無くしたい時にはこの体幹トレーニングと一緒にやりましょう！

1. アーム&レッグレイズフロントブリッジ（エルボースタンド）



【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。（腕は肩幅に開く）
2. 1の姿勢から真下に両肘をつきます。
3. この姿勢から左脚、右腕を上げ、左肘・右つま先の2点で身体を支えます。
4. 目線は1m先をみます。
5. その姿勢で30秒キープします。
6. 3と同じ要領で右脚、左腕を上げます。
7. この時に身体が傾かないように注意します。
8. これを3セット行います。

2. アーム&レッグレイズサイドブリッジ（エルボースタンド）



この姿勢↑を30秒キープしましょう!!

【方法】

1. 横向きになります。（右向き）
2. 右肘を90度にし、身体と平行になるようにつきます。
3. 目線は真っ直ぐ前をみます。
4. 右腕を支点とし、身体を持ち上げます。この時に左脚を上へ開き左腕を上へ伸ばします。
5. この姿勢で30秒キープします。
6. 5と同じ要領で右脚、右腕を上げ、左向きも行います。
7. これを左右2セット行います。

3. リバースクラッチ



【方法】

1. 仰向けに寝転がります。
2. 腕は軽く開き、落ち着かせます。
3. 両脚を揃え、膝を曲げ、軽く浮かせます。
(両膝が離れないように意識します)
4. この状態から息を吐きながら膝をグッと胸に近づけます。(この時におへそとみぞおちの距離を縮めるイメージ)
5. 腹筋に力を入れたまま、腰を反らないように注意し、息を吐きながらゆっくりと足を元のポジションへ戻します。
(足は地面から浮かせたままの状態)
6. これを15回3セット行います。

4. サイドクラッチ



【方法】

1. 横向きに寝転がり、膝を軽く曲げます。
2. 上側にある腕を耳にあて、下になっている腕を軽く広げます。
3. 息を吐きながら、曲げた腕の肘と腰を近づけるようなイメージで、横向きに上体を上げます。
4. 息を吸いながら元のポジションに戻ります。
5. 反対側も同様のフォームで行います。
6. これを左右15回ずつ3セット行います。

肘と腰をできるだけ近づけましょう!!

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。