

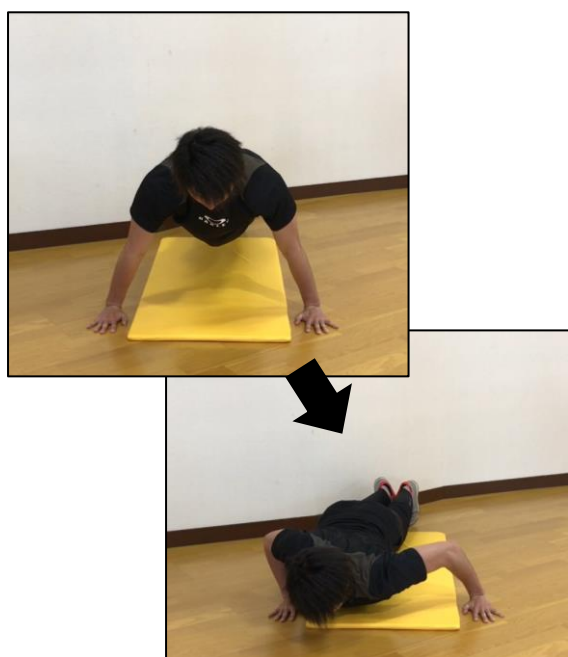
第7回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年8月14日（金）
ホームページ掲載日：令和2年8月14日（金）

《 胸部のトレーニング 》

1. ユニラテラルプッシュアップ

通常のプッシュアップに比べ、強度の高いトレーニングになります。
「ユニラテラル」とは「片側」といった意味があり、通常のプッシュアップとは異なる方法で、片方ずつ大胸筋を刺激するものです。

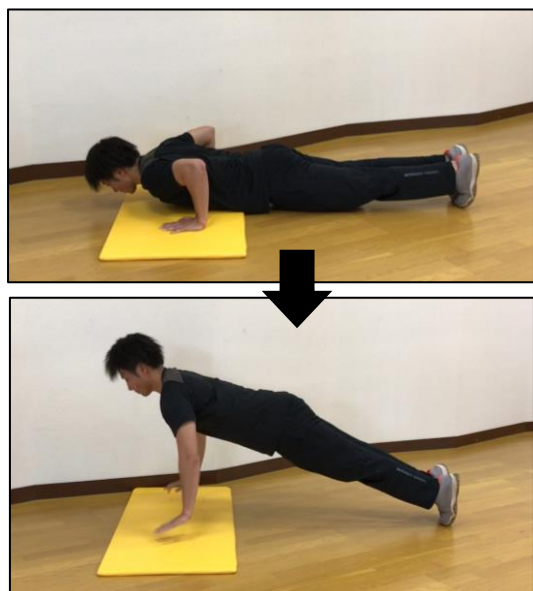


【方法】

1. 通常のプッシュアップの姿勢をとります。
（腕を肩幅より少し広めに開き、体をまっすぐにのばし「左右の手」、「揃えた足」の3点でキープします）
2. 息を吸いながら、右腕に重心を寄せ、上体をおろす。
（ボトムポジションでも右腕重心）
3. 息を吐きながら、右腕で上体をあげ、元のポジションへ戻します。
4. 同様のフォームで左腕も行います。
5. 左右各5回を3セット行います。

2. プッシュアップジャンプ

通常のプッシュアップに比べ、強度の高いトレーニングになります。
「瞬発力」を養う効果が期待できます。



【方法】

1. 通常のプッシュアップの姿勢をとります。
2. 上体を下げ、上体を上げる際に、手で地面を強く押し、腕でジャンプします。
3. 着地は肘を曲げて柔らかく着地します。
4. これをリズムカルに5回3セット行います。
5. 強度の高いトレーニングになるため、身体の反応を見ながら無理のない範囲で行いましょう！

《 腹部のトレーニング 》

1. リバースクランチ

通常のクランチよりも下腹部に刺激のかかるトレーニングです。

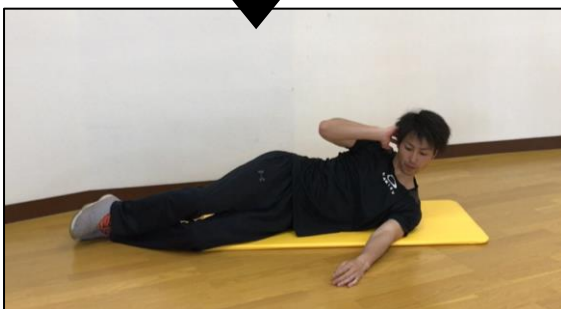
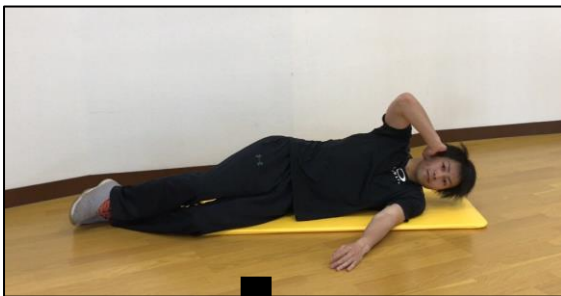


【方法】

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. 両足を揃え、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. お尻は浮かせるが、腰は浮かさないよう注意し、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。

2. サイドクランチ

腹斜筋に刺激のかかるトレーニングです。



【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。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。