

第5回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年10月28日（金）
ホームページ掲載日：令和4年10月28日（金）

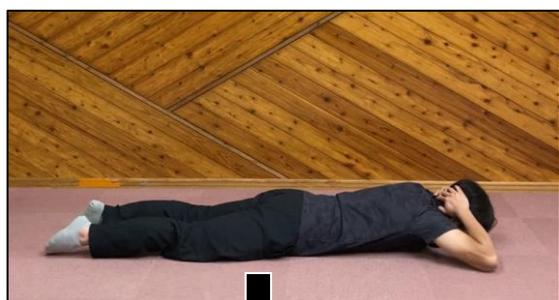
《 背中トレーニング 》

今回は肩凝り、腰痛の改善に繋がる背中を鍛えるトレーニングをご紹介します。

背中を鍛えることで基礎代謝が上がり、くびれができる等の効果が期待できます。

ぜひチャレンジし、理想のくびれを作りましょう！！

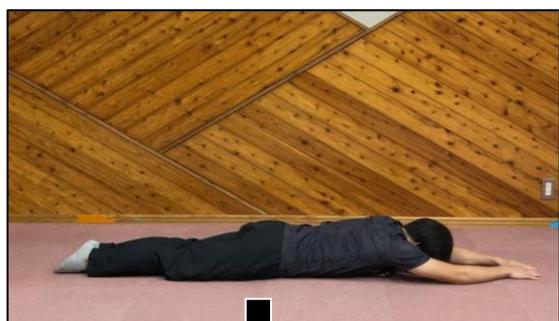
1. バックエクステンション



【方法】

1. うつ伏せになり、両手を頭の後ろで組みます。
2. 身体を反るイメージで上半身を上げると同時に両脚も上げ、Uの字を作ります。
3. 限界まで上げたら一度停止し、元の体勢に戻ります。
4. これを15回×2セット行います。

2. バックスクイズ



【方法】

1. うつ伏せになり、両手を前へ伸ばします。
2. そこから肩甲骨を寄せるように、上半身を反りながら腕を後ろに引きます。
3. 肩甲骨を寄せきった所で一度停止し、元の体勢に戻ります。
4. 両手を元の位置に戻した際に手を床につけないよう気をつけましょう。
5. これを15回×2セット行います。

3. リバースプランク



【方法】

1. 長座位になり、手のひらを床につき、脚は真っ直ぐ前へ伸ばします。
2. 次に肩から足首までが一直線となるようにお尻を持ち上げます。
3. この状態で20秒キープします。
4. これを20秒×2セット行います。

4. ヒップレイズ



【方法】

1. 仰向けになり、両手・両脚で身体を持ち上げます。※左図のように
2. この状態から、お尻を地面につけるよう落とします。
3. 地面についたら元の姿勢へ素早く戻ります。
4. これを15回×2セット行います。
5. 横から見ると綺麗な長方形になるよう意識しましょう。
※左図のように

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。