

とりいれたい筋力運動

動画を見ながら
正しい動きで筋力アップ！



公益財団法人
草加市スポーツ協会
公式YouTubeより



スクワット(大腿部)

●回数は10回を目安に行いましょう



両足は肩幅より少し広めに



お尻を後ろに突き出すようにしながら、ひざを曲げましょう。この時に猫背にならないよう注意しましょう。

腹筋

●回数は10回を目安に行いましょう



ひざを軽く曲げて、仰向けに横になります。



おへそを見るようにおなかを丸めながらゆっくり起き上がりましょう。余裕のある人は、ひざを触るまで起き上がりましょう。

仰向け腕立て(二の腕)

●10回を目安にご自身の体力に合わせ増減しましょう。



仰向けで両手・両足で身体を支えます。



ひざを曲げ伸ばしながら、ゆっくりと上下に動かしましょう。勢いよく行ったり、肘を深く曲げすぎると肩を痛めてしまう恐れがありますので注意しましょう。

ヒップアップ

●5～10回を目安に行いましょう。



手は体側に自然におろして、仰向けの姿勢で横になります。



勢いをつけずに、ゆっくりとお尻を上げましょう。お尻を絞めるように意識しながら行うのがポイントです。上げたところで5秒ほどキープ。

痛みのある人は医師に相談しながら無理せず自分のペースで取り組んでください。

いつでも出来る
ぷち♥フィットネスで
健康な体づくり



- 1.起床時
- 2.移動しながら
- 3.仕事しながら
- 4.家事をしながら
- 5.テレビの
コマーシャル中に

更にレベルアップしたい人

草加フィットネスクラブ

公益財団法人 草加市スポーツ協会



- リズム体操
筋力トレーニング
- お家トレーニング
エクササイズ
- お家でできる
ワークアウトエクササイズ
- 全身シェイプ
止まらない! 止まらない!
- シェイプアップ
とにかく下腹部

他にも取り組みやすい動画がたくさんUPされています。ぜひ参考にしてください。