

健康豆知識

自宅トレーニング②

皆様、こんにちは！今回も引き続き自宅で行えるエクササイズをご紹介します。
少しの時間でも行える運動なので真似をしてやってみましょう！

〈ヒップリフト〉 使用部位:お尻

腰幅に足を開き、お尻を上を持ち上げる(10～15回)

確認してみよう！

お尻を持ち上げた時に足が広がらないように気を付けましょう！

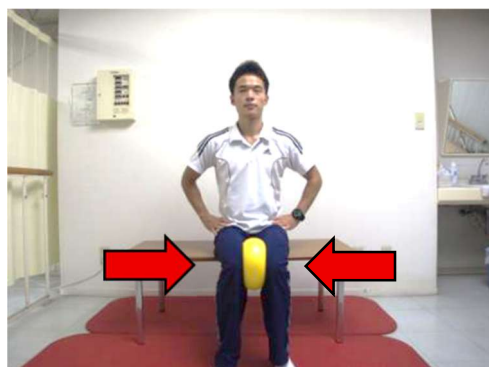


〈内ももボールつぶし〉 使用部位:内もも

姿勢を正して座り、太ももの間にボールを挟みゆっくり潰す
(ボール以外でもタオルやクッションでも OK です。)

確認してみよう！

- ・上半身に力が入らないように注意しましょう！
- ・呼吸は止めないように！



〈スクワット〉 使用部位:太もも前、お尻

腰幅に脚を開き、椅子に座るようにしゃがんでいく

確認してみよう！

- ・膝がつま先よりも前に出ないようにします
- ・膝が内側に入らないように気を付けましょう



☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！スタッフの上嶋です。二月に入り寒い日が続きますが、皆さんお体の調子はいかがでしょう？節分、バレンタインなど甘い物の誘惑も増えますが、しっかり食べて、しっかり運動、免疫力をつけていきましょう。寒くて外に出れずとも、ながら筋トレでコツコツと春への準備を始めて行きましょう。