



# 健康豆知識

## 自宅トレーニング②

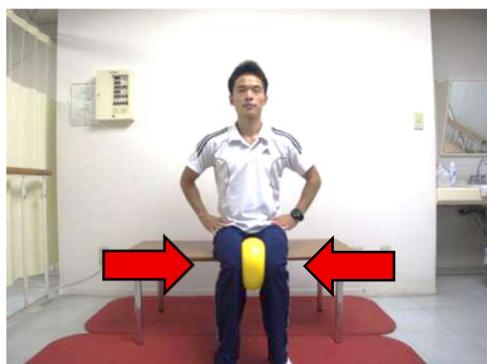
皆様、こんにちは！今回も引き続き自宅で行えるエクササイズをご紹介していきます。  
少しの時間でも行える運動なので真似をしてやってみましょう！

### 〈ヒップリフト〉 使用部位：お尻

腰幅に足を開き、お尻を上に持ち上げる(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つけましょう！



### 〈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つけましょう



### ☆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か？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。