

自分の体重を負荷に! 筋カトレーニング

- ☆呼吸を止めないで行いましょう。
- ☆10～15回くらいできる強さで行いましょう。
- ☆使っている部分を意識して行きましょう。
- ★胸と肩と腕の運動



四つんばいになります。手幅を肩幅より広めにとります。



胸を張りながら、肘を曲げましょう。

★脚とお尻の運動



腕を肩と水平になるように伸ばし、脚を肩幅に広げます。



お尻を突き出すように腰をおろします。膝がつま先より前に出ないように注意します。

★お腹の運動



膝を90度に曲げて座ります。



上体を少しずつ後ろに倒し、お腹に力が入ったところで戻しましょう。

★もも上げの運動（左右）



バランスをとりながら片足を上下させます。ももを高く上げましょう。

★ふくらはぎとすねの運動

かかとを上げたり、つま先を上げたりします。バランスをとりながら行きましょう。

