



うちトレ おうちでできるトレーニング

10分で出来る! 内もも・腰・お尻 編

うちトレを
動画でチェック



◆ ストレッチ

アダクターストレッチ各20秒×2



☆内腿のストレッチ

【フォーム】

- ・床、または椅子に浅く座ります。床の場合は片膝を正座のように曲げて下さい。
- ・片足を横に伸ばし、足の内側の面を床にぴったり付けるようにします。

【動作】

- ・上半身を曲げた脚の方向に向け、伸ばし脚から身体を遠ざけるイメージで、体重を移動する。
- ・床や脚を手で支えてバランスを取りましょう。
- ×:つま先が上に向いたりすると伸びる場所がずれます

ドッグテールストレッチ各20秒×2



☆腰のストレッチ

【フォーム】

- ・四つ這いの姿勢。(そこそこの大型犬のイメージ)
- ・下腹部を引っ込めるようにして、お尻から腰を丸めます。(腰を持ち上げるように)

【動作】

- ・右側のお尻の先を見るように、顔とお尻をお互いに近づけてみましょう。(腰を丸めたままがポイント)
- ・そのまま深呼吸します。20秒で左右を入れ替えましょう。(わんちゃんがしっぽを追いかけるときありますよね?)
- ×:腰を反らして行くと腰痛の原因になります。

～地域の皆様へ～

適度な運動は免疫力を高める効果があります。外出自粛の中、運動不足になってしまっておられる方も多いのではないのでしょうか。少しでも地域の皆様の健康づくりのお役に立てればと思い、室内でできる簡単なエクササイズのご紹介をさせていただきます。ご自宅や職場でぜひ取り組んでみてください。今後も定期的に発信させていただきます。一緒に乗り越えて参りましょう!!

エクササイズを始める前に

安全で効果的なエクササイズを行う上で、以下の点に気をつけましょう。

- ①トレーニング1セット(最低でも1種目)毎に水分補給
- ②エクササイズのセット間は30～60秒目安に休息を取ります
- ③ストレッチを適当にやらない
- ④感覚的に「ちょっときつい」と感じるまで行うのが良いとされていますが、無理はせず、個人の判断で調節して下さい。

#皆で乗り越えましょう! #コロナに負けない #運動不足解消 #免疫力アップ

Itoman Grand Fitness