



# 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



### ◆ トレーニング

#### アダクション各15~20回×2~3セット



#### ☆内腿のトレーニング

##### 【フォーム】

- ・ 横向きに寝て、上の脚を少し曲げて前に下ろし床を支える。
- ・ 下の脚は体幹に合わせて真っ直ぐに伸ばします。
- ・ 背筋を伸ばして、お腹に力を入れる。
- ×: 体を前に倒さないように

##### 【動作】

- ・ 下の脚を真上に持ち上げ、床まで戻す。
- ※床を支えている足もポイントになります。お互いの脚で「挟むように」力を入れましょう。
- ×: 斜めに上げない

#### サイドスライダーSQ各10~15回×2~3セット



#### ☆お尻・内腿・太もものトレーニング

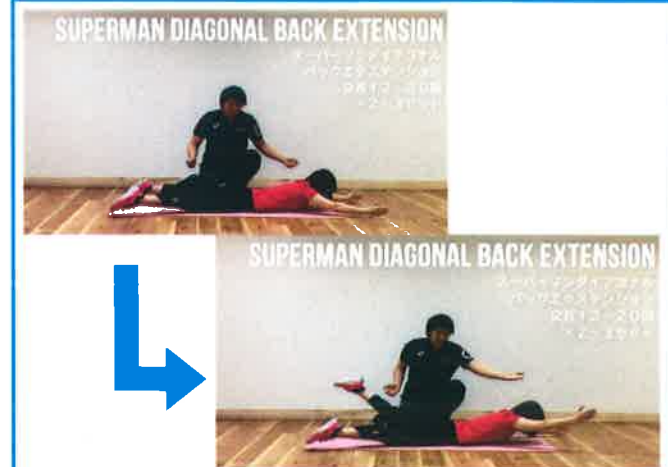
##### 【フォーム】

- ・ フローリング(カーペット以外)で脚をそろえて立ち、つま先と膝を外側45度に向けます。
- ・ 右足の下にタオル(床拭き用)をしく。
- ・ 背筋を伸ばしてお腹に力を入れましょう。

##### 【動作】

- ・ お尻を後ろに引くようにしゃがみながら、右脚を外側に滑らせるように開きます。
- ・ 股関節のハリを感じるか反対の膝90度を目安に止まり床を力強く拭き取るように押しながら引き戻します。
- ・ 元の位置まで足を閉じ、姿勢よく内腿を締めましょう!!
- ×: タオル側に体重をかけない。(滑って危険があります)
- ※バランスが気になる方は、テーブルなどにつかまりながら行いましょう。床掃除を兼ねたいところですが、洗剤を付いたり濡らしたりすると、滑りません...

#### SMDバックエクステンション20回×2~3セット



#### ☆腰周り・お尻・背中のトレーニング

##### 【フォーム】

- ・ うつ伏せになり、手足を伸ばします。顔は床から少しだけ浮かせます。(スーパーマンのポーズを意識)
- ・ 手足は、肩幅程度に開き(肩が心配な方は少し広めに)お腹を引っ込めるように力を入れて下さい。
- ・ 強度を上げたい方は、両手両足を床から5cmほど持ち上げます。

##### 【動作】

- ・ 息を吐きながら右腕と左脚を上にあげます。(腕を先にあげるイメージ)
- ・ 息を吸いながら元の高さに戻し、反対側に移ります。
- ・ しっかり呼吸しながら交互に繰り返します。
- ×: 体幹の軸(背骨のライン)を意識して、左右にゆらゆらせず、手と足だけが動いてるように

#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