



# 座ってできる！ いろいろな部位の筋力トレーニング

肥満の予防・解消や、腹囲の引き締めには、筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせが効果的です。腹部や他の部位をトレーニングすると、筋肉量が増え基礎代謝率が上がり、体脂肪燃焼へとつながります。筋肉を増やし、腹囲を引き締めていきましょう！

**方 法**・・・週2回、各トレーニングを1セット行うことから始めましょう。

**ポイント**・・・正しい姿勢で、呼吸をしながら、鍛える部分にしっかり力が入っているか意識しトレーニングしましょう。

椅子に浅く腰かけて行いましょう。

## ①肩・腕・胸の筋力を鍛える



- ①胸の前で手のひらを合わせ、両方を押し合う。
- ②5～10秒2セット行う。

## ②ひざ下の筋力を鍛える



- ①足の裏が床につく状態で座り、片脚ずつ爪先をゆっくり上下に動かす。
- ②左右10～20回行う

## ③座ってウォーキング(全身運動)



- ①座った状態で、大きく足踏みしながら、大きく腕を振る。
- ②20回2～3セット行う。

## ④伸び(体幹ストレッチ)



- ①鼻から大きく息を吸いながら、両腕を広げて背筋を伸ばす。
- ②口から細く長く息を吐きながら、手を下ろし体の力を抜く

その他の健康情報は  
こちらから▼



意識する部分    実際の動き    呼吸の仕方

\*関節痛や体調が悪い場合は行わず、無理をしないように気を付けましょう