



座ってできる！ 腹囲引き締め筋力トレーニング

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て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両ひざを曲げ、左右のひざとかかとをくっつける。
- ②手はお腹に添える。
- ③背筋を伸ばし、床から足を約20cm（500mlペットボトル1本分）浮かせる（呼吸を止めないように）
- ④お尻でバランスをとり、体を支える。
- ⑤10～20秒行う。



- ①左ひざに手を置く。
- ②手を置いた足は上に押し上げ、両手でそれを押し下げるように力を入れる。
- ③左右10～20秒行う。

意識する部分
 実際の動き



- ①右腕（左腕）と左足（右足）を、体をひねりながら近づける。
- ②近づける時は息を吐き、元の姿勢に戻す時は息を吸うようにする。
- ③左右交互に10～20回行う。



- ①両ひざを曲げ、手はお腹に添える。
- ②自転車をこぐように両足を交互に上げ下げする。
- ③足は床につかないようにする。
- ④左右交互に10～20回行う。

その他の健康情報は
こちらから▼



*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