



床を使って 腹囲引き締め筋力トレーニング(基本編)

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。

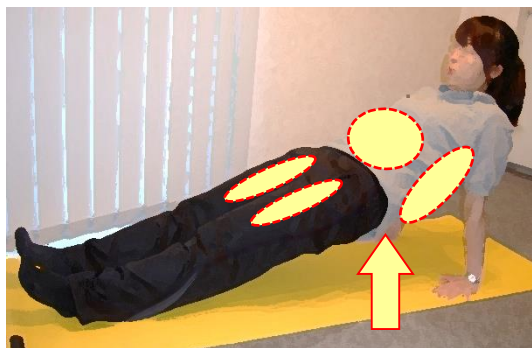
ポイント・・・正しい姿勢で、呼吸をしながら、鍛える部分にしっかり力が入っているか意識し
トレーニングしましょう。

頭、体幹(胸や腰など)、下肢が一直線になるようにし、腰が下がらないようにしましょう。



意識する部分
実際の動き

- ①うつ伏せになり、両手で上半身を持ち上げる。
- ②両手とつま先で体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③10～20秒行う。



- ①仰向けになり、両手で上半身を持ち上げる。
- ②両手とかかとで体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③10～20秒行う。



- ①仰向けになり、両ひざと足首を曲げる。
- ②手は頭の後ろへ持っていく。
- ③両足で下半身を持ち上げ、肩と両足で体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ④10～20秒行う。

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



医療法人社団 同友会

Copyright © 2025 産業保健本部 All Rights Reserved.