



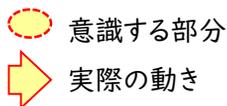
# 床を使って 腹囲引き締め筋力トレーニング(応用編)

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。

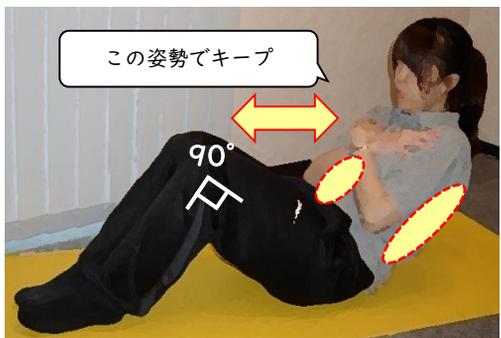
頭、体幹(胸や腰など)、下肢が一直線になるようにし、腰が下がらないようにしましょう。



- ①横向きになり、片腕で上半身を持ち上げる。
- ②片腕と片足側部で体全体を支えるように腰を浮かせる。
- ③左右10~20秒行う。



- 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両ひざを90度に曲げ、両手は胸の前で組む。
- ②頭・肩・腰を一直線に保ちながら、3秒かけて左図の位置まで上体を後ろに倒す。
- ③この姿勢を3秒間キープする。
- ④3秒かけて最初の姿勢に戻る。
- ⑤3~5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