長野市保科温泉・若穂いこいの家
NEWS LETTER
2013
vol.2

■自分の体重を利用した筋力トレーニング

【監修】㈱オーエンススポーツ事業部 河辺
【出演】㈱オーエンススポーツ事業部 横山

運動の注意点 ①正しい姿勢で行う ②呼吸は止めずに行う ③動かしている筋肉を意識する
④運動前後にストレッチを行う ⑤その日の体調に合わせて無理をしないで行う
☆10～15回×1～3セットを目標に少しずつ行ってみましょう。

① 腹筋

仰向けで両膝を立て、脚は腰幅に開く。
手をももの上に置き、おへそを覗きこむようにゆっくり上体を起こし、ゆっくり戻す。戻す動作のときに腰を反らないように気をつける。

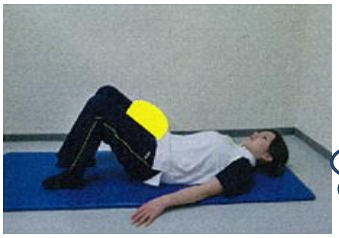
② 背筋

うつ伏せになり、右手と左脚をゆっくり床から引き上げ、ゆっくり戻す。手足は高く上げず、腰を反らさないように注意する。反対(左手と右脚)も同様に行う。

③ ももの外側

横向きになり、下の脚は曲げ、上の脚を上体の延長線上に軽く伸ばしておく。上の手は胸に置き体を支えておく。上の脚をゆっくり引き上げ、ゆっくり戻す。高く上げ過ぎないようにする。

④ ももの内側



仰向けになり、両膝を曲げ脚は腰幅に開き、両手は体の横に置く。内ももの間に挟んだクッションなどを、つぶすようなイメージで3秒くらい力を入れ、ゆっくり緩める。

⑤ ももの前側・下腹部

仰向けになり、片膝を曲げ、片方の脚を伸ばす。両手は体の横に置く。伸ばした方の脚をゆっくり上げ、ゆっくり戻す。高く上げ過ぎない。動作の途中に腰が反らないように気を付けて行う。

⑥ お尻

仰向けになり、両膝を曲げ脚は肩幅に開く。両手は体の横に置く。腰を床に押し付けるようにお腹に少し力を入れ、お尻を床から少しずつはがすように持ち上げ、ゆっくり戻す。

製作・発行 長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス