

# ◆◆手軽にできる筋力トレーニング&ストレッチ◆◆

筋力トレーニングのポイント

ストレッチのポイント

①正しいフォーム ②呼吸を止めない ③反動をつけない ④使っている筋肉に意識を集中させる



①呼吸を止めない ②痛いところまで伸ばさない ③反動をつけない ④気持ちの良いところで20~30秒程度伸ばす

<p>①腕の筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>ウエイトを持ち、足を肩幅に開く。肘の位置を動かさずに肘をゆっくり曲げ伸ばす。</p> <p>四つんばいになり手と膝で体を支える。手の指は膝のほうに向け、親指は外側に向ける。手の平を平らに床に着けたまま体を後に引く。</p>	<p>②腕の筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>ウエイトを持ち、上体を前に倒し背中を伸ばす。肘を十分に曲げた状態で準備する。肩関節を動かさず、肘だけを後にまっすぐゆっくり伸ばす。</p> <p>両腕を頭上にあげ、片方の肘を反対の手で掴み、肘を頭の後ろにゆっくり引きながら伸ばす。</p>	<p>⑦お尻の筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>床に四つんばいになる。足を後方に伸ばし、膝を伸ばしたままゆっくり上げ下ろす。(腰が反らないように)</p> <p>後頭部を床から離さないように、太ももを胸の方に近づける。(左も同様)</p>	<p>⑧ふくらはぎの筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>肩幅程度に足を開き、背筋を伸ばす。かかとをゆっくりと上げ下ろす。</p> <p>足を前後に開く。後足は踵を床から離さないように、膝とつま先は同じ方向に向ける。背筋を曲げないよう前方の足に体重をかける。</p>
<p>③肩の筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>手の平を内側に向けてウエイトを持つ。肘を伸ばしたままゆっくりと両腕を肩より高く上げ下ろす。</p> <p>右腕を胸の前で横に伸ばし、もう一方の手で肘を肩の方へ引っ張る。</p>	<p>④背中筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>背中の上部を意識しながら上体を上げ下ろす。(腰が反らないように)</p> <p>肩の高さに両腕を伸ばし、手を組んで前方に伸ばす。</p>	<p>⑨太ももの筋力トレーニング&amp;ストレッチ</p> <p>肩幅に足を開き構える。太ももが床と平行になるまでしゃがむ。(背筋を伸ばす)</p> <p>椅子に座った状態で片足の膝から下を膝の高さまで上げ下ろす。</p>	<p>※ウエイトは、ダンベル又はペットボトル(500ml)に水を入れたもので代用しましょう。</p> <p>筋力トレーニングの前にはストレッチを行いましょう。</p>

⑤腹部の筋力トレーニング&ストレッチ

両膝を立てて仰向けになり、両手を頭の横に添えて構える。あごを軽く引き、へそを覗き込むように上半身を上げ下ろす。

両腕を頭上に伸ばすとともに、足を伸ばす。

⑥胸の筋力トレーニング&ストレッチ

両手を肩幅より手の平1つ分広くとり、肘を伸ばした状態で床につく。肘を張ったまま胸筋に意識を集中させ体が床に軽く触れるまで伸ばす。腰が反らないよう、お腹にも力をいれる。

後で手を組み、腕を伸ばしてゆっくり上に上げる。あごを引いて胸を張る。

◆◆あなたのトレーニングメニュー◆◆

★トレーニングの順序★

□ → □ → □ → □ → □

★1種目当りの回数★

□ ～ □ 回 × □ ～ □ セット

★トレーニングの頻度★

週1日・週2~3日・週4日以上