

お家でやってみよう！筋力トレーニング

メタボリックシンドローム予防や解消に向けて、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋力トレーニングを行うとより効果的です。
無理せず、自分に合ったペースで続けると、お腹周りもすっきりしてきます！

足あげ

<お腹の筋肉を鍛えます>

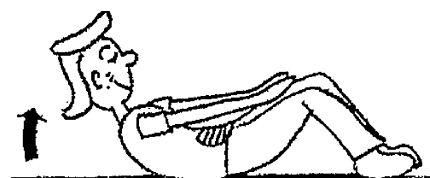
- ① 仰向けに寝て、膝を軽く曲げます
- ② 手は、お腹の上に置きます
- ③ 両足をゆっくりと上げ、お腹の方へ近づけます
- ④ ゆっくりと元の位置へ戻し、10回行います



おへそのぞき

<お腹の筋肉を鍛えます>

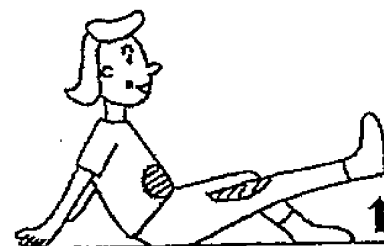
- ① 仰向けに寝て、膝を軽く曲げます
 - ② 手は、太ももの上に置きます
 - ③ おへそをのぞくように上体を起こします
 - ④ ゆっくりと元の位置に戻し、10回行います
- ※腰痛のある方は、無理せず控えましょう



膝のばし

<太ももやお腹の筋肉を鍛えます>

- ① 両手を後ろに、背中を伸ばして両膝を曲げて座ります
- ② 膝をまっすぐに伸ばし、ゆっくり戻します
- ③ 左右交互に10回ずつ行います



<筋力トレーニングを安全に行うためのポイント>

- ・その日の体調に合わせ、無理のないように取り組みましょう
- ・けがや疲労の予防のために、運動前後にストレッチを行いましょう
- ・使っている筋肉を意識しながら行うとより効果的です
- ・呼吸は止めずに、「1・2・3」など声を出しながら行いましょう