

まずは目標10回！ご自宅でLet'sトレーニング♪

おなかトレ①

『プランク』

うつ伏せから前腕と肘、つま先で体を支えます。その状態から頭からかかとまでが一直線になるように体をキープします。

体幹(お腹)を鍛える運動です♪
1セット20秒として3セット行ってみましょう！



Point!

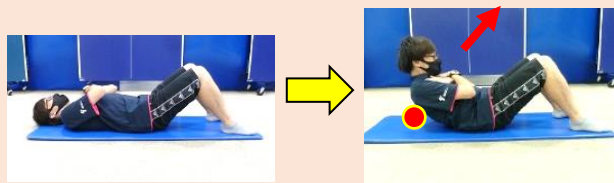
肩の真下に肘を置き、目線は斜め前方向へ！
呼吸が止まらないように自然な呼吸で行いましょう！

おなかトレ②

『シットアップ/クランチ』

仰向けで膝を立て、両手を胸の前で組み、上体を起こします。

腹筋の中でも、主に腹直筋を鍛える運動です♪ 上体を起こし、元に戻すまでを1回とカウントしましょう。

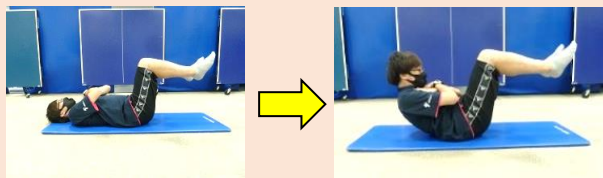


Point!

上体は、肩甲骨が床から離れるところまで上げましょう！
勢いをつけずにゆっくりと行います。
呼吸は、吐きながら上体を上げ、吸いながら元に戻しましょう！

☆チャレンジ(クランチ)

仰向けになり、両膝を上げた状態から上体を起こしてみよう！

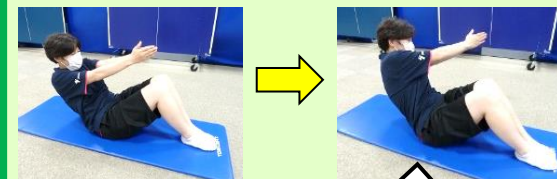


おなかトレ③

『ツイスト』

体操座りから上体を少し後ろに倒し、お腹を左右にひねります。

腹筋の中でも、主に腹斜筋を鍛える運動です♪ お腹をひねり、元に戻すまでを1回とカウントしましょう。



Point!

お腹をひねる時は左右交互に！
手だけの動きにならないように、
お腹からしっかりひねりましょう！
呼吸は、吐きながらお腹をひねり、
吸いながら元に戻しましょう！

前から見ると…



しっかりお腹ひねれています♪

★運動の大切なポイント★

ポイントをおさえて、
たのしくカラダを
動かしましょう！



①「正しくカラダを動かそう！」

使いたい、鍛えたい部位を意識しながら、しっかりと効果的に動かせること、ケガをしないためには正確な動作が不可欠です。

②「負荷を自分で調整しよう！」

まずは1セット10回を目標とし、動作習得から始めましょう。慣れてから2～3セットと増やし、しっかりと負荷をかけます。

- ・ 1セット……目標10回！
- ・ セット数……目標3セット！
- ・ セット間休憩…1～3分程度

※回数・セット数は、運動される日の体調面を考慮し、ときにはセット数や回数を減らすなど無理のない範囲で取り組む事が大切です。

③「運動時は呼吸をしよう！」

息をこらえず呼吸を意識します。

- ・ 息を吐きながら力を発揮！
- ・ 息を吸いながら元に戻す！

健康経営 出張運動指導サービス 実施中！！

あなたの会社へ出張します♪
社員の健康アップで、会社を元気に！！

肩こりやストレス解消に、運動不足解消に
ストレッチや筋力トレーニング、健康講座
など、運動に関するご相談承ります。



(公財)福岡市スポーツ協会

福岡市立中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5



Facebook



Twitter



Instagram

👉 ホームページはこちらのQRコードから

TEL092-741-0301 FAX092-741-0617

福岡市立中央体育館
(公財)福岡市スポーツ協会

おうちでかんたん♪ 運動プログラム

たのしく運動♪
コロナに負けない
カラダ作りを！



～おなか凹ませ編～