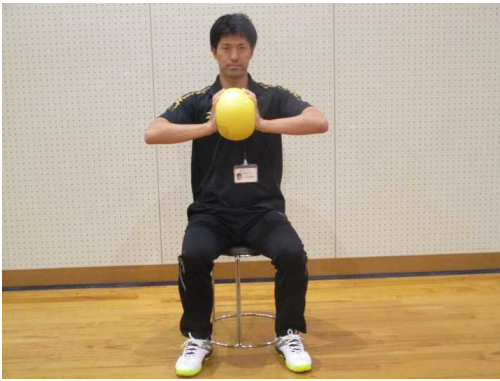


自宅でできるトレーニング紹介

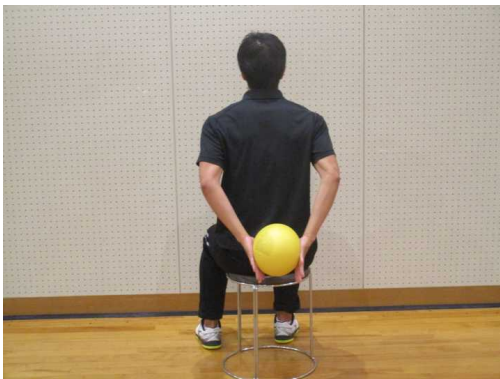
●大胸筋(胸の筋肉)のトレーニング



【図1】

胸の前で、ボールを両手で挟みます。(図1)
肘同士が床と平行になるように脇を開きます。
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを押し合います。
10回×1～2セット実施しましょう。
※掌がボールの中心になるように挟みます。
※背筋を伸ばして行います。

●広背筋(背中の筋肉)のトレーニング



【図2】

腰の後ろで、ボールを両手で挟みます。(図2)
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを押し合います。
10回×1～2セット実施しましょう。
※掌がボールの中心になるように挟みます。
※背筋を伸ばして行います。

●上腕二頭筋、大胸筋(腕、胸の筋肉)のトレーニング



【図3】



【図4】

肘と体の側面でボールを挟みます。(図3)
息を吐きながら肘でゆっくりとボールを押し合います。(図4)
10回×1～2セット実施しましょう。
※肘がボールの中心になるように挟みます。
※背筋を伸ばして行います。

●腸腰筋(太ももの付け根の筋肉)のトレーニング



【図5】



【図6】

椅子に座ります。(図5)

つま先を上げた状態で膝をゆっくりと持ち上げます。(図6)

左右10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※体が後ろへ倒れないように注意します。

●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



【図7】



【図8】

椅子に座ります。(図7)

つま先が天井向くように片方の膝をゆっくりと伸ばします。(図8)

左右10回×1～2セット実施しましょう。

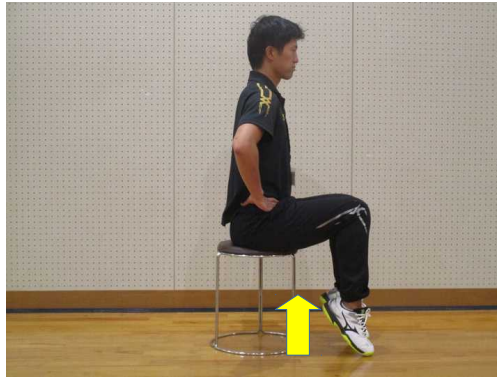
※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※太ももの筋肉を意識して行いましょう。

●腓腹筋、ヒラメ筋(ふくらはぎの筋肉)のトレーニング



【図9】



【図10】

椅子に座ります。(図9)

つま先をつけたまま両踵を上げます。(図10)

10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

●前脛骨筋筋(すねの筋肉)のトレーニング



【図11】



【図12】

椅子に座ります。(図11)

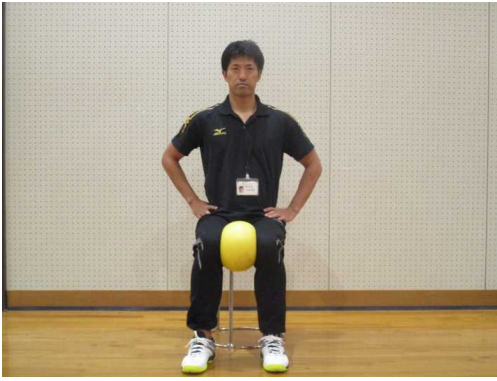
踵をつけたまま両つま先を上げます。(図12)

10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※すねの筋肉を意識して行いましょう。

●内転筋(太ももの内側の筋肉)のトレーニング



【図13】

椅子に座ります。

脚を腰幅に開き、両膝でボールを挟みます。

膝が外に開かないように、膝からつま先まで左右平行にしましょう。息を吐きながら両膝でゆっくりとボールを押し合います。

10回×1～2セット実施しましょう。

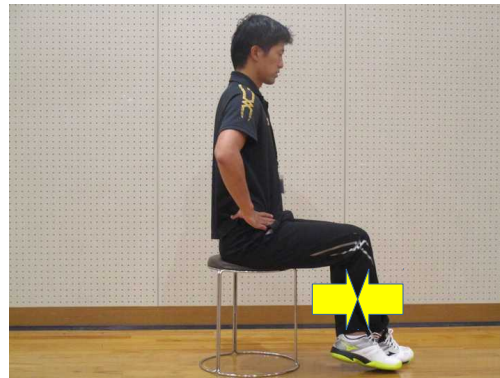
※膝がボールの中心になるように挟みます。

※太ももの内側の筋肉を意識して行いましょう。

●大腿四頭筋、ハムストリング(太ももの前後の筋肉)のトレーニング



【図14】



【図15】

椅子に座ります。脚(膝から下)をクロスします。(図14)

前脚のふくらはぎと後ろ脚のすねで押し合います。(図15)

左右3秒を5回実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意します。

※太ももの前後の筋肉を意識して行いましょう。

●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



長座で座ります。

踵は床につけたまま、片方の膝の下にボールを置き、息を吐きながら、太もみに力を入れボールを押しします。

3秒×10回×1～2セット実施しましょう。

※踵を床に着けたまま行います。

※呼吸を止めないように注意します。