

ポッコリおなか解消

動画視聴はコチラ

筋カトレーニング

10分くらいでできるぞん



～生活習慣病の予防は、すっきりお腹から～

運動を始める前にチェック

- ✓ 肩・膝・腰・股関節など動かす部分に痛みや問題がある場合は、主治医に相談しましょう
- ✓ 適切なシューズあるいは裸足で行いましょう
- ✓ 運動前後の水分補給は必ず行いましょう
- ✓ 立って運動することに不安を感じる人は、安定した椅子を準備して座って行いましょう
- ✓ 体調に不安があれば、主治医に必ず相談しましょう

① 胸ねじり運動

推奨回数：左ねじり 15 回・右ねじり 15 回



肩幅以上

息を吐く

くり返す

息を吸う



①足を肩幅以上に広げて立つ

②両手を肩の高さで水平に広げる

③息を吐きながら手の指を合わせるように身体をねじる

④吸いながら元に戻す

② 背中伸ばし運動

推奨回数：15 回



腰幅

息を吸う

くり返す

息を吐く



腕をあげる

①足は腰幅に広げる ②手のひらを内側に向け、肩の真下に置く

③肘はまっすぐ、息を吸いながら腕をあげる

④息を吐きながら腕をおろす

③ ^{もも} 腿上げ動作での腹筋

推奨回数：左右交互に 15 回



腰幅

息を吐く

くり返す

息を吸う



まっすぐ足をあげる

左右交互に行う

①足は腰幅に広げる ②両手は耳の横もしくは胸の前に置く

③息を吐きながら、膝と胸を近づけるように足を上げる

④ ^{もも} 腿上げ動作での腹筋(ねじる)

推奨回数：左右交互に 15 回



腰幅

- ① 足は腰幅に広げる
- ② 両手は耳の横
もしくは胸の前に置く



左右
交互に
行う

対角に
足をあげる

- ③ 息を吐きながら、右膝と
左肘を近づけるように
対角に足を上げる
- ④ 息を吸いながら
足を下す

⑤ ^{もも} 腿上げ動作での腹筋 (横に傾ける)

推奨回数：左 10 回・右 10 回



腰幅

- ① 足は腰幅に広げる
- ② 両手は耳の横
もしくは胸の前に置く



肘と膝を
近づける

- ③ 息を吐きながら腿の付け根
から引き上げるように肘と
膝を近づける
- ④ 息を吸いながら
足を下す

⑥ ワイドスクワット

推奨回数：15 回



肩幅以上

- ① 足は肩幅以上に広げ、
膝とつま先の向きは
外側に向ける
- ② 手は太腿の付け根に
添える



- ③ 息を吸いながら、後ろの
椅子に座るイメージで
お尻を下す
- ④ 息を吐きながら
立つ

筋力トレーニングを行うと基礎代謝が上がり内臓脂肪を減らしやすくなり、高血圧・高血糖・脂質異常の改善にも効果があると言われています。すっきりお腹で生活習慣病を予防しましょう！

スキマ時間で動画を見ながら、からだを動かそう！

動画視聴はコチラ

