

1回たった10分！お家で簡単トレーニング♪ 第2弾

家からあまり外出もできない、家の中で同じ姿勢や座っている時間が多くなっていませんか？
長い時間座った姿勢で居ると腰が痛い((+_+)) なんて事も。今回は、腰痛改善にもつながるストレッチとトレーニングをやってみよう(^_^)



ストレッチポールを持っていると色々便利です

これで腰痛解消



脚の付け根から膝上までの位置を押し潰すようにゴロゴロ





①



②




③




ポールが無ければ水筒など堅くて丸い物をタオルで巻いてもOK

②太もも、お尻のトレーニング



① 交互




NG

👉 メリット

- ・基礎代謝が上がり太りにくくなる
- 👉 気をつける事
- ・猫背にならない
- ・膝が前に出過ぎない

③お腹のトレーニング



- ・膝をつき、お腹を軽く丸める (30秒キープ)
- 👉 メリット
- ・お腹周りの筋力アップ、脂肪燃焼
- 👉 気をつける事
- ・腰を反らない

④お尻のトレーニング

- ・片足を上げ、姿勢をキープ
- 👉 メリット
- ・姿勢を良くする、ヒップアップ
- 👉 気をつける事
- ・反動をつけない



お尻に力を入れて

キツイ方はこのままキープ



ダンロップスポーツウェルネスゆふと(東松島市健康増進センター)