

健康づくり ワンポイント アドバイス

シェイプアップエクササイズ!!
その2

熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士

崎村 公貴

テーマ

お尻と二の腕のシェイプアップ



今回は、下腹と太もも
をシェイプアップするエクサ
イズをご紹介しますが、いかがでし
たか？
今回は、パンツルツのときに気になる
お尻と、これからの長袖の季節、つい
気を抜きがちな「二の腕」のエクサ
イズをご紹介します！

お尻の エクササイズ

筋力トレーニングを 行うときの注意点

- ①正しい姿勢で行いましょう。
- ②鍛える部分を意識しましょう。
- ③息を止めず呼吸をしながら行いましょう。
- ④体調が悪いときは中止しましょう。
- ⑤ウォーミングアップ・準備運動・クールダウン・整理運動を必ず行いましょう。
- ⑥軽過ぎず、重過ぎず自分にあった重量で行いましょう。無理はケガのもと。

- ①うつ伏せになり両手をあごの下に置きます。(スタート位置)
 - ②ひざを伸ばした状態で片足をゆっくり上方へ持ち上げます。
 - ③元に戻します。
 - ④反対側の足も同じように持ち上げます。
 - ⑤元に戻します。
 - ⑥左右交互に繰り返し行います。
- ※両足を持ち上げながら息を吐き、戻しながら吸います。

◆注意点

ひざを曲げて足を持ち上げるとお尻への刺激が少なくなるので、ひざを伸ばした状態でいきましょう。

※10回を目安に行いましょう。



★ポイント★
お尻に意識を集中させましょう。

二の腕の エクササイズ

ダンベルに

◆ペットボトルを再利用◆



ペットボトルに、小石や砂などを入れると重さを調節することができます。

- ①床に四つんばいになり、体が床と平行になるようにします。
 - ②片手に重り(ペットボトルやダンベル)を持ち、ひじを引き上げ、上腕が体側と平行になるように固定します。(スタート位置)
 - ③ひじの高さを変えないで、ひじを伸ばしていきます。
 - ④元にもどします。
 - ⑤反対の腕も同様に行います。
- ※ひじを伸ばしながら息を吐き、戻しながら吸います。

◆注意点

動作中、ひじが動くと効果が減ります。必ず上腕が体側と平行になるように固定しましょう。ひじが体から離れないようにしましょう。

※10回を目安に行いましょう。



★ポイント★
二の腕に意識を集中させましょう。