

自宅でも簡単におこなえる
エクササイズをご紹介します

チェアエクササイズ

背中すっきりエクササイズ



イスにやや浅く腰かけ
胸を膝に近づけるような
イメージで上体を倒す。

息を吸いながら胸を張り、両腕を肩甲骨を
寄せるようなイメージで真横に持ち上げる。
顔はやや前を向き2秒キープしたら
息を吐きながらゆっくり腕を下ろす。

もも裏の筋肉ストレッチ



イスに浅く腰かけ片足を前に出す。

背すじはまっすぐのまま上体を前に倒す。

足の筋力アップエクササイズ



イスに浅く腰かけ座面を掴む。
片足を前に出し
床から5cmほど浮かせる。

そのままゆっくり上まで
持ち上げ、下ろす。
これを片足10～20回繰り返す。

←少し浮かせる

持ち上げられる
ところまで!

お仕事の
合間に

自宅でも簡単におこなえる
エクササイズをご紹介します

ながら運動

テレビを
見ながら

背筋エクササイズ

10~20回繰り返す

1 タオルを足裏にかけ足を床につける。
両手を肩幅に開きタオルを握ります。

2 背筋を伸ばし、左右の肩甲骨を
寄せるイメージで肘をひきます。



腹筋エクササイズ

10~20回繰り返す

1

イスに浅く腰かけます。
背もたれに寄りかかり
両手で座面をつかみます。



2

両足を前に出し、ゆっくりと床から
10~15cmを目安に持ち上げます。
これを10~20回繰り返しましょう。



息を吐いて、
腹筋を意識しながら
おこなきましょう。

3

背筋が丸まらないように
左右の肩甲骨をできるだけ引き寄せます。



FITS ME 通信 + 特別号

自宅でも簡単におこなえる
エクササイズをご紹介します

ヒップアップエクササイズ



垂れ気味のお尻にカツを入れる



足を肩幅まで開き、足の裏をしっかりと床につける。動作中は左右のくるぶしと膝の間が開かないように注意する。

お尻のサイドの筋肉を寄せるようなイメージで腰から持ち上げていく。
肩と手でからだを支え、肩から膝まで一直線になるところまで腰を上げる。



太もも～お尻全体の筋肉を鍛える



うつ伏せになり、両手を組んであごの下におく。
お尻に力を込める。



つま先をしっかり伸ばしたまま、お尻の筋肉を使って床から可能なところまで持ち上げる。ゆっくり下し、反対側も同様に。



骨盤周辺の筋肉の土台をつくる



足を真っすぐに伸ばし、姿勢を正して座る。ひじを曲げて拳を胸の位置で構え、視線は正面へ向ける。

右肩と右足を同時に前に出し、お尻で10歩程度歩く。なるべく両ひざが離れないように注意する。腰から足を動かすように意識する。

右肩を後ろに引き、腰から下がるように右足を後ろに引く。腰の位置を高く保つように意識し、10歩程度後退する。

フィットネス ミー プラス

FITS ME 通信 + 特別号

TANITA FITS ME

腰痛をお持ちの方にもおススメです！

自宅でも簡単におこなえる筋力トレーニングをご紹介します

やさしい筋トレ

やさしい腹筋

左右5～10回ずつを目安に。



両手を肩にあて前でクロスさせる。



お腹を凹ますことを意識して！

お腹を凹ませ、背中を丸め前に倒れながら右側にひねり、起き上がる。これを数回繰り返したら反対側も同様に。

やさしい背筋

各動作を10～15秒程度キープ



さらに伸ばす

背中丸めない！

姿勢を真っすぐにし、両手を前へ伸ばす。さらに前方へ押し出すように腕を伸ばして10～15秒程度キープ。

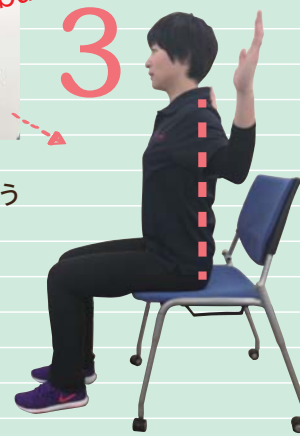


お腹は突き出さない

両肘を後ろへひき10～15秒キープ。お腹が突き出ないように背筋に注意する。



腰が反らないよう注意！



肘を少し前に戻してから、手のひらが前へ向くように腕を上げる。このまま10～15秒キープ。

やさしいスクワット

1回につき20回程度繰り返す

机やイスが、からだの正面にくるように立つ。両手を置き、つま先をハの字に開く。ゆっくりと膝をまげ、元に戻す。※膝に痛みが出ない範囲でおこないましょう。



慣れてきたら手を離してみる！

膝は軽めに曲げる程度でもOK

膝はつま先より前に出ない

自宅でも簡単におこなえる
ストレッチをご紹介します

下半身のむくみ解消

★ストレッチをおこなう時の注意★

- 伸びを感じている状態で 15 秒程度を目安にキープしましょう。
- 無理せず伸びを感じている程度に調整しましょう。

太もも内側

足を開いてイスに座り、片足を伸ばして真横に出します。つま先は正面に向け手は軽く腰に当てます。

背すじを伸ばしたまま、脚のつけ根から上半身を横に倒してキープ。反対側も同様に。



足裏

イスに座り片足をひざにのせます。かかととつま先を持ち、足首と指先を曲げてキープ。反対側も同様に。



ふくらはぎ

壁や階段を利用し、一方のつま先を壁面に押しつけて、ひざを伸ばしたまま体重をかけます。反対も同様に。



※足首の関節はとくにデリケートです。加減して伸ばしていきましょう。

太もも裏側

1 足を伸ばして座ります。上半身と腕のちからは抜いたまま背すじを伸ばしましょう。



2 ひざを伸ばし、背すじを伸ばしたまま股関節から上半身を倒してキープ。



※手はつま先まで届かなくても OK。背中を丸めないことが大切です。