

脂肪に Bye Bye

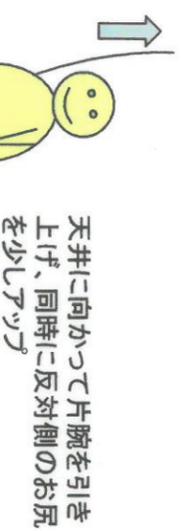
お手軽エクササイズ

筋カテゴリーのポイント

- 筋カテゴリー開始時は10回1セットから行い、慣れるにしたがって徐々に回数・セット数を増やしていきます。
- フックの筋肉を意識して行うと効果がアップします。
- 呼吸は止めずに行っていきましょう。
- 痛みがでたら無理せず、休みましょう。



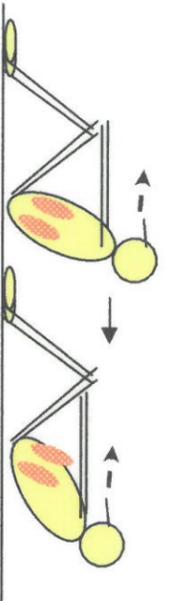
ヒョウリフト(骨盤固いを鍛える)



天井に向かって片腕を引き上げ、同時に反対側のお尻を少しアップ

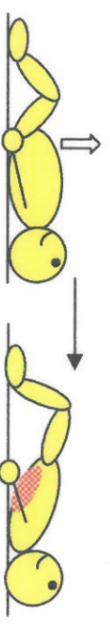
背筋を伸ばし、上半身が横に傾きすぎないように、腹筋の力で尻を少し浮かしましょう！

お腹シェイプアップ1！(腹筋を鍛える)



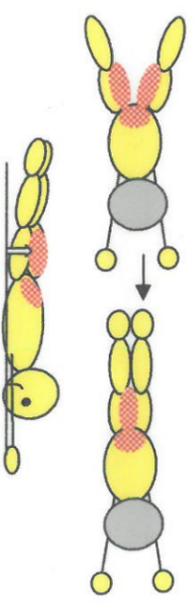
膝を90度に曲げ座ります。手を床と平行に伸ばし、上体をまっすぐにしたまま、身体を後ろに倒します。30度ぐらいでそのままキープ！

ショルダーブリッジ！(お尻・背中を鍛える)



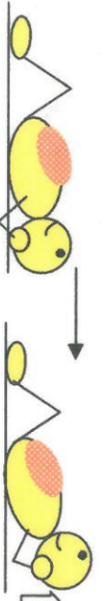
おお向けになりお尻を床から上げ肩甲骨が床から離れるあたりまで持ち上げます。背中の上から床につけるようにゆっくりに元の姿勢に戻ります。

フット☆ビート！(お尻を鍛える)



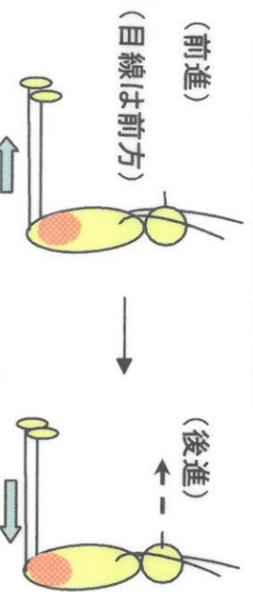
うつ伏せになり、アゴを引きます。ひざが少し浮く程度に足を上げ、くるぶし同士を打ちつけます。背筋、お尻の筋肉を鍛えていきましょう。

お腹シェイプアップ2！(腹筋を鍛える)



おお向けになり、膝を90度に曲げ身体を丸め、おへそをみるように身体を曲げます。また戻ります

ヒョウリフト(骨盤固いを鍛える)



両手を天井に向かって引き上げます。背筋を伸ばしお尻を引き上げ、お尻で歩きます

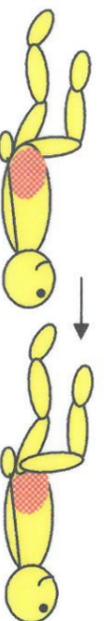
(前進) (後進)

(目線は前方)

⚠️ 手が下がってこないように注意しましょう

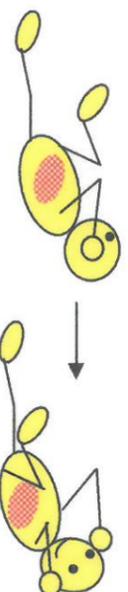
手は耳の横にそえ、手・腕には力を入れないこと

レッグアップ&ダウン(下腹部を鍛える)



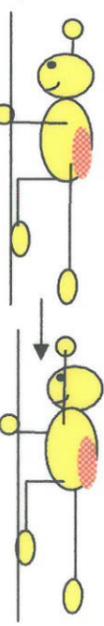
ひざの曲げ伸ばしで、息を吸いながら、4カウントで少しずつ上げていきます。息を吐きながら4カウントで床ギリギリのところまで下げていきます。

おなかツイスト(腹斜筋を鍛える)



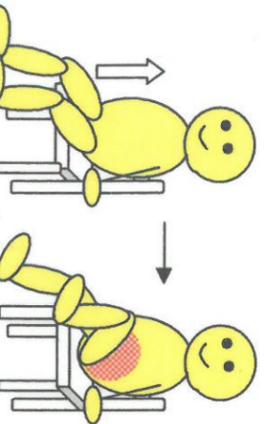
おお向けになり、両足を床から浮かせて膝と肘をツイストしてタッチしましょう。交互に繰り返します。

T字バランス！(背中・腰を鍛える)



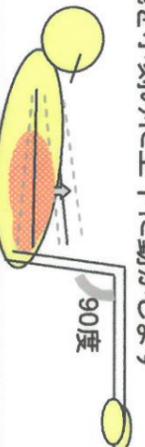
四つんばいになり目線は床に向けます。右腕・左脚をまっすぐ床と平行に上げてそのままキープします。

12 de 足上げ！(下腹部を鍛える)



イスに座り、膝を胸に近づけるように足を引き上げて戻す動作を左右交互に繰り返しましょう。

ハンドレット(腹筋姿勢保持)

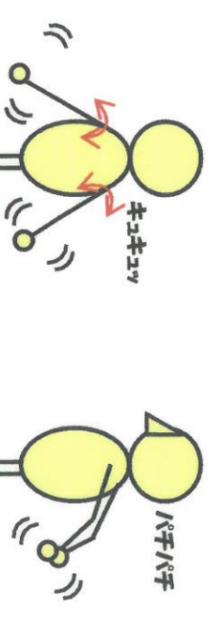


頭を床から浮かせ、目線はおへそ、手の平を下に向けます
両腕を小刻みに上下に動かします

90度

⚠️ 股関節、膝が90度になるよう意識しましょう
⚠️ 首を痛めている方は頭を浮かさず行いましょう

うしろでキュキュ！(背中・二の腕を鍛える)

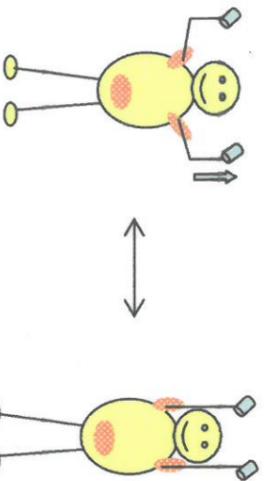


うしろでバイバイ！

うしろで拍手！

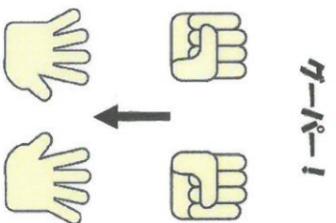
腕をうしろに引き、肩の付け根から腕をしぼるように
腕をうしろに引き、うしろで拍手！

肩・腕を鍛える (肩・腕を鍛える)



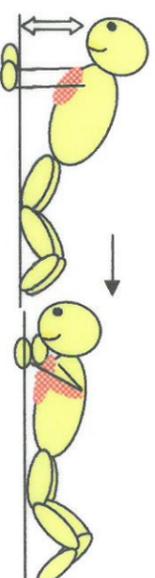
4カウントでゆっくり持ち上げ、
4カウントでゆっくり戻します。

握力アップ！ (手指・前腕を鍛える)



タオルを手繰り寄せる
ように

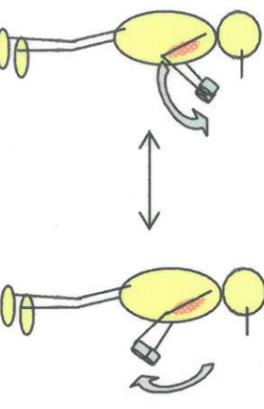
膝つき腕立てふせ (腕・胸を鍛える)



膝立ち腕立て伏せの状態です。顔を床につく手前まで肘を
2つ広めにつきます。顔が床につく手前まで肘を
まげ、2秒静止して、元の姿勢に戻ります。

アームカール！ (かごぶの筋肉を鍛える)

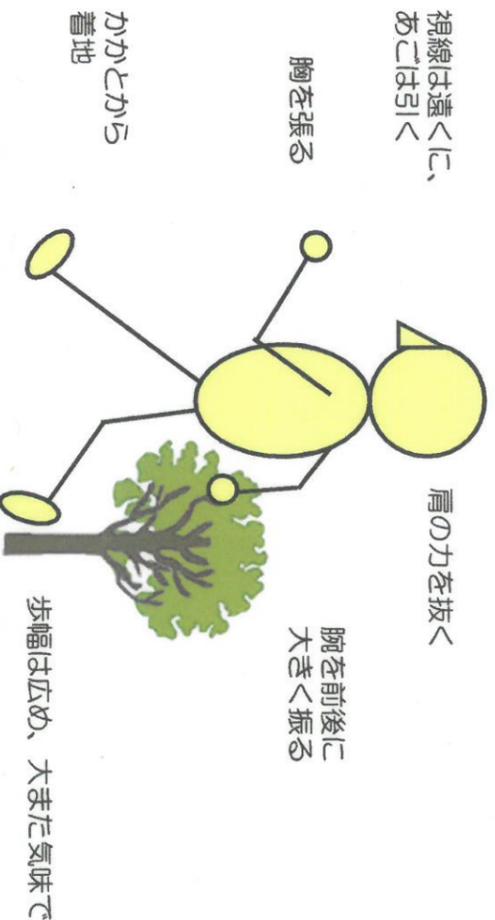
小指を内側にして胸の前に2カウントで
アームカール2カウントで戻します



▲ 手首が折れないように注意

ウォーキング de 健康の第一歩！

健康のためには1日1万歩がよいといわれています。正しい
姿勢で歩くことで健康効果、エネルギー消費効果がアップし
ます。

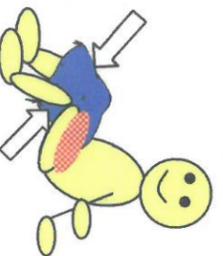


バタフライ (胸を鍛える)



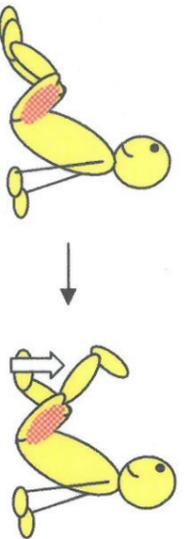
両肘をどタッチとつけ、顔の前にダンベルを揃えます。
片足を軽く前に出すと同時に、ダンベルを胸と背中
の筋肉をつかって横に引きます

はさみスクワット！ (内ももを鍛える)



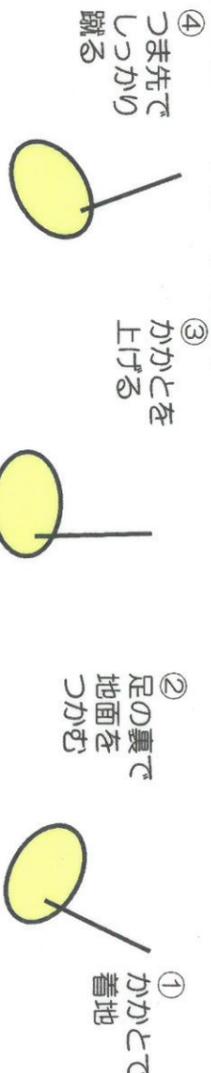
両膝を立てて座り、両手で体を支えます。膝の間に
座布団をはさみ、座布団を両膝で押しつぶすよ
うに力を入れ、その状態で6秒間キープしたら、
力をぬきます。

レッグエクステンション (太もも前を鍛える)



長座の姿勢で両膝を立てます。片足ずつ膝から下
をまっすぐ伸ばします。片足ずつ連続で同じ動作
を繰り返します。

かかとからつま先への重心移動



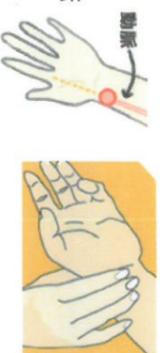
年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代
脈拍	22	21	20	19	18	17

ウォーキングの望ましい脈拍数の目安(10秒間)

※話しながら歩けるペースで、軽く汗が出る程度が目安になります。

脈拍の測定の仕方

手関節の少し下の親指側に脈(橈骨動脈)が触れ
ます。
脈をとるには、人差し指、中指、薬指を軽く添
えて脈を測ります。



Q: 1日の運動量は?

男性: 2200kcal ÷ 7日 = 1日314kcal
女性: 1800kcal ÷ 7日 = 1日257kcal
1日1万歩歩いたら... 約300kcal