

楽しんでトレーニング！

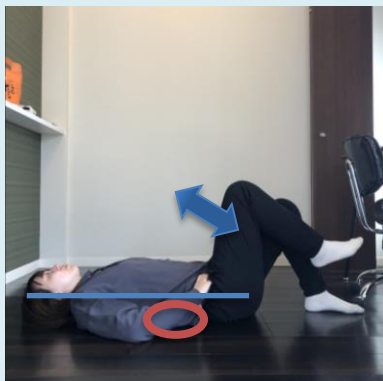
- トレーニングの種類が多くて、どれをやっていいかわからない
- 時間やお金をかけたくない
- 大変なトレーニングはやりたくない
- できれば簡単なやつを知りたい

こんな意見をお持ちの方はいらっしゃいませんか？



そんな方にご紹介！

寝ながらできる運動



寝た状態で足踏み

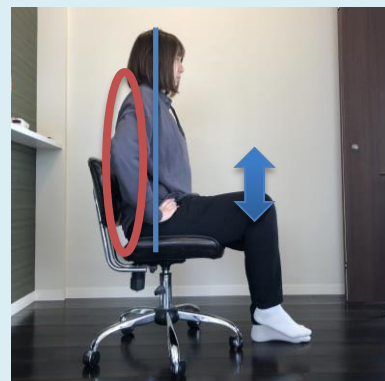
※ポイント

- ①背骨と骨盤を平行に
- ②手を足の付け根に
- ③交互に足を浮かす

□注意

足を浮かす際に、腰が浮かないように

座ってできる運動



座った状態で足踏み

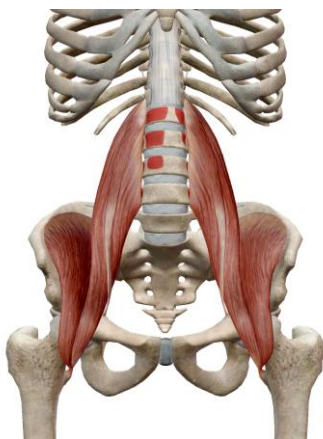
※ポイント

- ①背骨と骨盤を垂直に
- ②手を足の付け根に
- ③交互に足を浮かす

□注意

足を浮かす際に、身体が後ろに倒れないように

この2つは腸腰筋に効く！



腸腰筋：股関節から腰に着くインナーマッスルです。

この筋肉はトレーニングの負荷が強すぎると他の筋肉が働いてしまうため、少ない負荷量で行う必要があります。

～腸腰筋を鍛えることで期待できる効果～

1. インナーマッスルが働くことで腰痛予防
 2. 体幹が安定し、手足の運動をサポート
 3. バランス機能が向上
- などなど

今まで様々なトレーニングをお試しの方、その負荷量は適切でしょうか？自分の能力に見合わない負荷量は、反対に身体に障害をきたす場合があります。写真のように自分の手で筋肉が働くのを確認しながら実践してみてください。大切なのは、**狙った筋を働かせる**ことです。