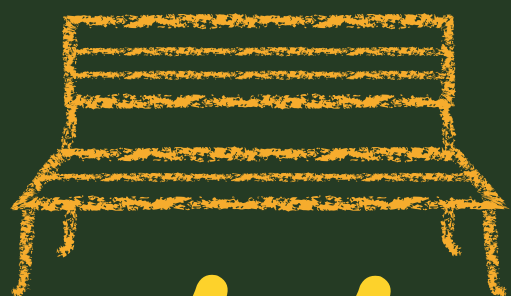


ASAHI 健康プレート Vol.8

トレーニング

Training!

ベンチ



を使った

筋トレ

POINT

- ① 力が入りすぎて呼吸を止めないように、口で数を数えながら行くと安全に行えます。
- ② 反動をつけずにゆっくり動かしましょう。

旭ウォーキングムーブメント創生

公園のベンチで気軽にできる
筋力トレーニングメニューをご紹介します！

鍛える！



もも上げ **もも** **下腹部**

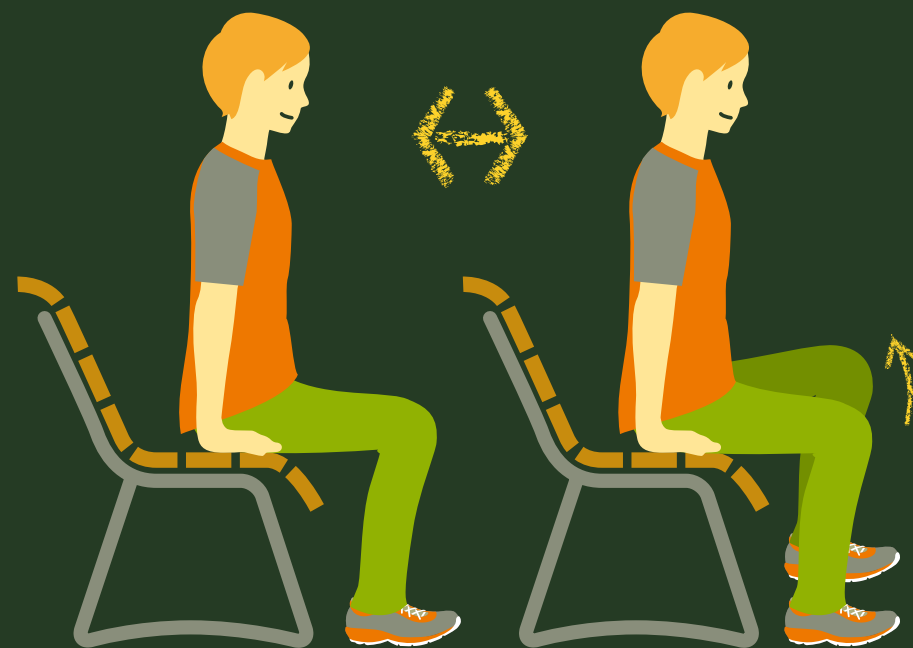
両手を座面に乗せて浅めに座る。
右ひざを5秒くらいかけて持ち上げ、ゆっくり下ろす。
左ひざも同じように。

左右10回×1~2セット

お尻浮かし **肩** **体幹**

座面の前の方に両手をつけて座る。
前の方に体重をかけて、肩や腕に負荷がかかるようにする。

5秒×5回



おへその辺りに力を入れて行くと効果的です。



足で立ち上がるようにしてしまうと肩に負荷がかかりません。力の無い方はお尻が浮かなくてもいいですよ。