

Karastagram

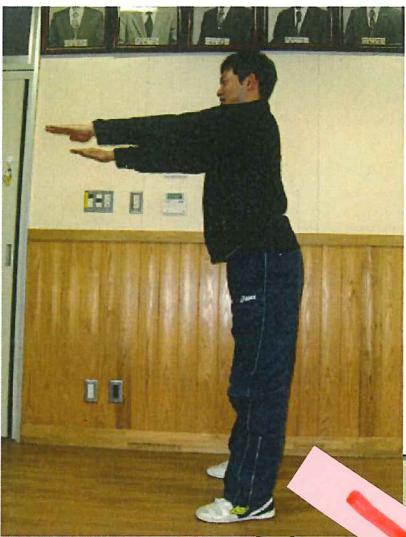


karasuyama-taiiku

みなさん、休校期間中、ダラダラ過ごしていませんか？ 1本を重點かすることで気分もスッキリ生活することができます!! 外でやらないでも家の中だっていくらでも工夫できます。まずはここで紹介するトレーニングを参考に始めてみませんか？

#筋トレ #トレーニング #おうちトレーニング
#スクワット #体幹トレーニング #鳥中体育

・家にある物(ペットボトルに水を入れるなど)を利用してチャレンジしてみるのもよいと思います。できることを工夫してみて!
・私も腹筋+腕立てやります。ズボンの上のお肉を駆除してみせると!!みんなで頑張りましょう!! (岡)
・みんなで体幹を鍛え、サッカー日本代表長友選手にも負けない体幹を作ろう!! (齊藤)



①スクワット

- ・肩幅に立ち、両腕を前へまっすぐ伸ばす。
- ・お尻を後ろに引くように上体を下げる(膝を曲げる)。⇒膝が90°くらいまでになるように!!
- ・膝がつま先エリも前に出ないように注意する。

このスクワットで期待できるコト

・人の1本で一番大きな太もものうちの筋肉を刺激するので効果的に筋力upがねらえる。
・血管が収縮して体温が温まりやすい。
・代謝が上がる
= やせる!!?かも



やつくり
10回×3セット
くらいでいると
イイネ!!



②体幹トレーニング(1)

- ・四つんばいの体勢を取り、猫背にならないようにする。
- ・右手を前方へ、左足を後方へまっすぐ伸ばす。床と平行になる高さをキープ!!
- ・そのまま自分のレベルに合わせて10~20秒姿勢を維持する。
- ・反対側(左手前方、右足後方)も同じようにやる。

期待できるコト おいの筋肉にダイレクトに刺激が来る。
おいも大きな筋肉ためで効率よく筋力upできる!!



③体幹トレーニング(2)

- ・腕立て伏せに近い体勢を取り、床に肘をつく。
- ・背骨のラインと床が平行になる姿勢で10~20秒キープ!!
→ 苦手な人は肘じゃなくて手を床につけてよい。

期待できるコト

腹直筋(ふくちくきん)やインマッスルにダイレクトに来る!!腹筋がしまって姿勢がよくなれる!!



④体幹トレーニング(3)

- ・体を真横に向けて1本の下側の肘を床につく。
- ・肘と足先以外床につかないように離して、その2か所で体全体を支える。
- ・その体勢で10~20秒キープ!! 腰が落ちてしまったり、木もんが床につかないようにする。
- ・反対側も同じようにやる。できる人はバシサイにもうやる!!

期待できるコト 腹斜筋(ふくしゃきん)という体の横の筋力を鍛えるのでウエスト部分がスッキリする!!はず!!