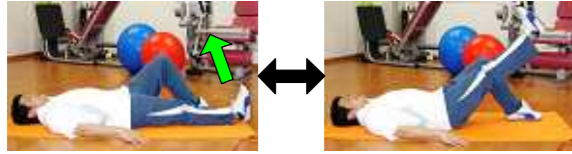


# 自重トレーニング～床編～

## ストレートレッグレイズ

鍛える部位: 太もも前側、脚の付け根



- ・仰向けに寝て片方の脚をまっすぐ伸ばします。
- ・伸ばした脚をゆっくり上下に動かします。
- ・つま先はなるべく上に向けるようにしましょう。

## ヒップリフト

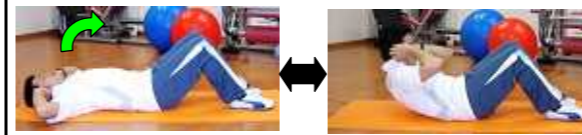
鍛える部位: 太もも後ろ側、おしり



- ・膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ・息を吐きながらおしりを持ち上げます。
- ・腰をそり過ぎないように注意しましょう。

## トランクカール

鍛える部位: お腹



- ・膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ・息を吐きながらゆっくり上体を丸めます。
- ・床に腰を押し付け、おへそをのぞきこむように行ないます。

## オルタネイトアップ

鍛える部位: 背中、腰、おしり



- ・両手、両足を伸ばしてうつ伏せに寝ます。
- ・体を反らし、一方の手と反対側の足を上げます。
- ・腰痛のある方は注意しましょう。

## レッグエクステンション

鍛える部位: 太もも前側



- ・膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ・膝の位置を動かさずに脚をまっすぐ伸ばします。
- ・つま先はなるべく上に向けるようにしましょう。

## レッグカール(うつ伏せ)

鍛える部位: 太もも後ろ側



- ・うつ伏せの姿勢で寝ます。
- ・膝を曲げてかかとをおしりに近づけます。
- ・腰をそり過ぎないように注意しましょう。

## 四点支持

鍛える部位: お腹、背中、腰



- ・肩の下に手、腰の下に膝がくるように四つんばいになります。
- ・お腹を引っ込めるように力を入れ、姿勢を維持します。

## 二点支持

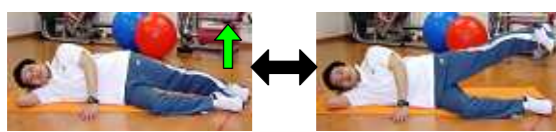
鍛える部位: お腹、背中、腰、おしり



- ・片方の手と反対側の脚をまっすぐ伸ばします。
- ・お腹、背中、腰などに力を入れ姿勢を維持します。

## サイドレッグレイズ

鍛える部位: おしり外側



- ・上側の脚は伸ばし、下側の脚を軽く曲げて横向きに寝ます。
- ・上側の脚をゆっくり上下に動かします。

## ヒップロール

腰周りの筋肉をほぐして腰痛を予防・改善します



- ・膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ・両肩を床につけたまま、ゆっくり膝を左右に倒します。
- ・無理にひねらないように注意しましょう。

## プッシュアップ(膝つき)

鍛える部位: 胸、腕



- ・手は肩幅に開き、肩から膝まで一直線になるように構えます。
- ・ゆっくり腕を曲げ、体を下げていきます。
- ・息を吐きながら、ゆっくり腕を伸ばします。

## プッシュアップ

鍛える部位: 胸、腕



- ・手は肩幅に開き、肩からかかとまで一直線になるように構えます。
- ・ゆっくり腕を曲げ、体を下げていきます。
- ・息を吐きながら、ゆっくり腕を伸ばします。