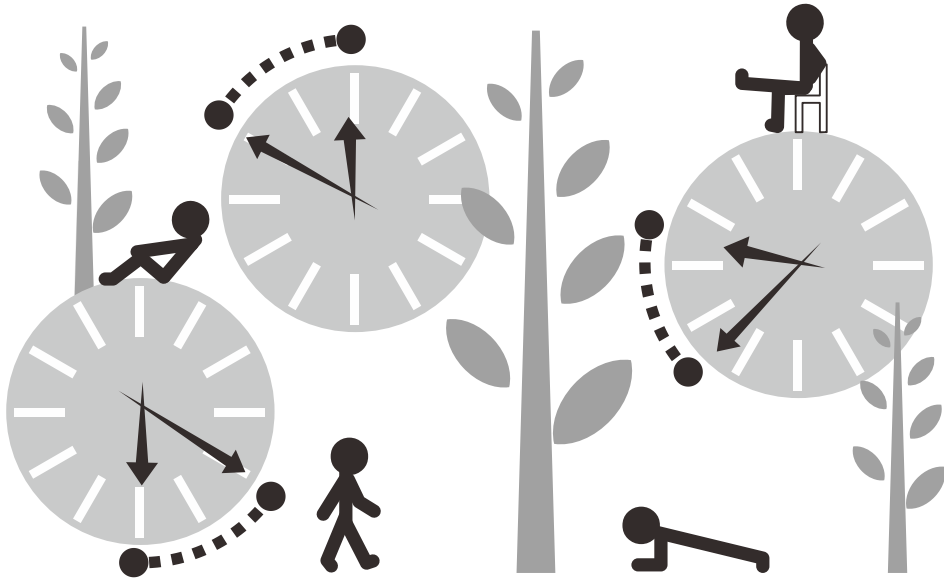


.....● 空いた時間に ●.....

体幹トレーニング



体幹トレーニングで体を鍛えよう

今すぐに始められる手軽な運動です。
ゆっくり動いて姿勢を保つだけで
体の軸である体幹筋が鍛えられます。

ここが
体幹



体幹筋を鍛えると
よいことがたくさん！

体幹筋とは

体幹の表層と深層の
筋肉のことです

★お腹や腰周りの
表層筋『アウトermassル』

★骨盤や腰の骨を支える
深層筋『インナーマッスル』
(ディープマッスル)

- ◇ 姿勢がよくなる
- ◇ 疲れにくくなる
- ◇ 転びにくくなる
- ◇ 肩こりや腰痛を防ぐ
- ◇ 便秘が改善される
- ◇ 体型が整い、引き締まる

空いた時間・スキマ時間でOK

わざわざ運動の時間を確保しなくても、
日常生活の中でトレーニングできる方法です。
ちょっとした時間を有効活用しませんか。

初めは短い時間から、無理のないペースで行いましょう。
呼吸を止めずに行いましょう。こまめに水分補給をしましょう。
滑りにくく、障害物のない安全な場所で行いましょう。

こんな時がトレーニングの
チャンスです！



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 7月号

空いた時間に
● 体幹
● トレーニング

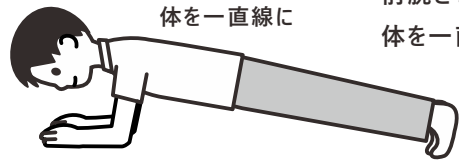
床に腕をついて

プランク

うつ伏せで肘から先を床に付けます。
床と平行になるように胴体を上げ、
前腕とつま先で体を支えて
体を一直線にします。

強度
☆

個人差
があります



前腕は肩幅に開いて平行に

10秒間キープ

1分間を目標に
徐々に時間を長く

✕ 背中が反ってしまう

✕ 腰が突き出してしまう

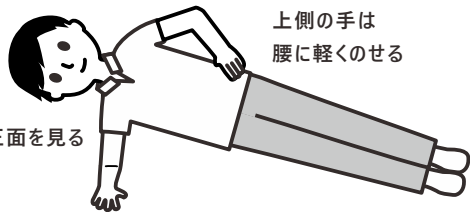


サイドプランク

横向きに寝て、
下側の腕から先を床に付けます。
床に付いた肘は90度に曲げて
体を支えます。

強度
☆☆

両足を真っ直ぐ伸ばして重ね、
腹筋に力を入れて腰を上げます。



正面を見る

肘は肩の真下に

体を一直線にして

30秒間キープ

✕ 骨盤が前後に傾いてしまう

✕ 腰が下がってしまう



空いた時間に
● 体幹
● トレーニング

床に座って

ヒップウォーク

強度
☆

背すじを伸ばし、
足は前に伸ばして
L字に座ります。

腕を振り、腰をひねりながら
お尻で歩くように前に進みます。



左右のかかとを
付ける



足は真っ直ぐのまま



ココにも効果あり!

下腹部の引き締め

30秒間 ~ 徐々に時間を長く

ロールダウン

強度
☆☆

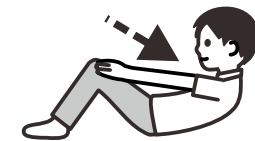
膝を90度に
曲げて、床に
座ります。
手は膝の上に
のせます。

視線はおへそに向け、10秒かけて
上体をゆっくり後ろへ倒します。

倒した上体を
ゆっくり起こして
元に戻します。



手は膝から
離さない



腕は指先まで
真っ直ぐに

10回繰り返す

短い時間に
体幹
トレーニング

椅子に座って

バランスキック

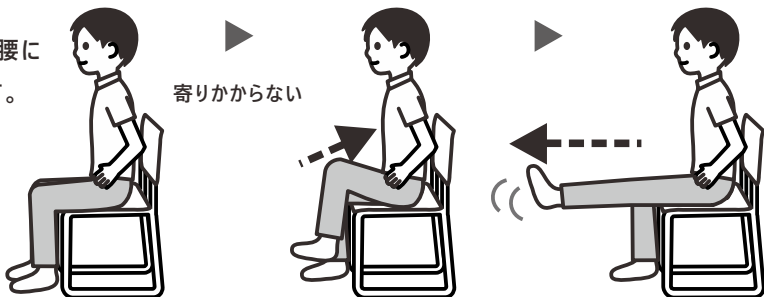
強度
☆

椅子に浅く腰掛け、
背すじを伸ばします。

片方の膝を上げる→前にキックする→
戻す→下げる、を繰り返します。

両手は腰に
あてます。

寄りかからない



ももをお腹に引き寄せてキック

左右10回ずつ

レッグエクステンション

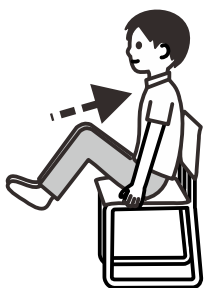
強度
☆☆☆

つらい場合は背もたれに
寄りかかってもOK

椅子に座り、座面の端を
両手でしっかり握り、
両膝を揃えて
胸に近づけます。

両手で体全体のバランスを
とりながら、ゆっくりと
膝を前に伸ばします。

動作中は足を床に付けず
浮かせたままで行います。



床と平行に
なるように
足を伸ばす

ゆっくり膝を曲げる→伸ばす、を
10回繰り返し

ココにも効果あり!

下腹部、足の引き締め

短い時間に
体幹
トレーニング

立って、つかまって

立って腹筋運動

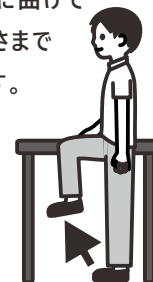
強度
☆

背もたれのある
椅子やテーブルの
そばに立ち、手を
添えて体を支える
ようにします。

立ったまま片膝を
90度に曲げて
腰の高さまで
上げます。

息を吐きながら上体を
前に倒します。

息を吸いながら
ゆっくりと
姿勢を戻し、
足を下ろします。



左右10回ずつ

吊り革で半スクワット

電車の揺れを利用したトレーニング。
吊り革の前が空いていたら挑戦してみてください。
(高さが合わない時は、他の場所につかまって)

強度
☆

片手で吊り革を
つかみ、少し足を
開いて、腹筋と
背筋を意識して
立ちます。

膝をゆるめて
真っ直ぐに
体を下げます。

かかとを少し
浮かせます。

1駅分そのままキープ



上半身が前のめりに
ならないように

体幹を意識して
ふらつかないように
バランスをとる

停車しドアが開いたら
膝を伸ばして休憩し、
ドアが閉まったら再び行う

ココにも効果あり!

ふくらはぎ

手を左右持ち変えて繰り返し

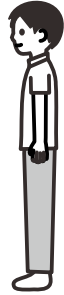
短い時間に
体幹
トレーニング

立って

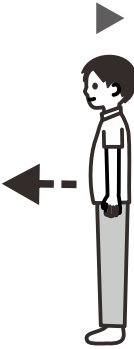
立ってドロイン

強度
☆

背すじを
伸ばして
立ちます。



3秒かけて
ゆっくり息を
吸いながら
お腹を膨ら
ませます。



お腹をへこませながら
息を吐きます。

背中とお腹をつける
イメージで

息を吐ききって
お腹をへこませたまま
30秒間キープ
呼吸は浅く続けます。



呼吸を整えて元に戻します。

10回繰り返し

ココにも効果あり!

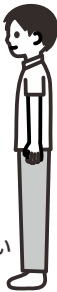
下腹部の引き締め

立って背筋&ヒップアップ

強度
☆☆☆

つらい場合は椅子やテーブルに
手を添えて体を支えてもOK

背すじを
伸ばして
立ちます。



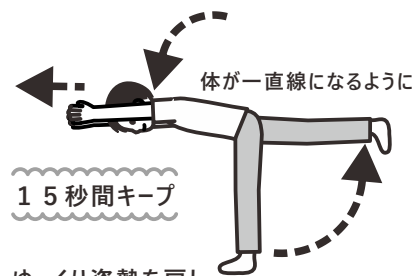
片方の膝を
90度に
上げます。



15秒間キープ

肩幅より
足を開かない

上げた足を後ろに真っ直ぐ伸ばし、
両手は合わせて前に伸ばします。



15秒間キープ

ゆっくり姿勢を戻し、
反対の足も同様に
行います。

左右2回ずつ

ココにも効果あり!

背中中の引き締め、ヒップアップ

短い時間に
体幹
トレーニング

歩いて

体幹を鍛えるウォーキング

意識せずにただ歩くより、少し動作を
工夫すると体幹トレーニングに。

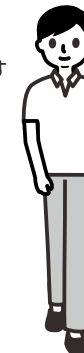
強度
☆

《基本の姿勢》

胸を上げる
お腹をへこませる
腹圧を
かけてキープ



首を立てる
首の位置を
後方へずらす
背中が
反らないように



視線は前に

肩を落とす

力を入れず
リラックス

内ももをしめる

もの内側を
付けるように

つま先を開く

外向きに
15~20度

スマートな歩き方!

1分間 ~ 徐々に時間を長く

ランジウォーク

足を大きく前に踏み出して腰を落とす
『ランジ』の動作は、体全体でバランスを
とることで体幹も鍛えられます。

強度
☆☆

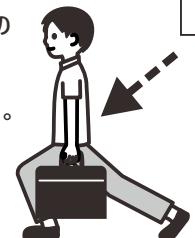


膝を高く上げながら
片足を前に大きく
踏み出します。

カバンは
ダンベル代わりに



着地する時、
踏み出した足の
膝を曲げ、
腰を落とします。



ココにも効果あり!

下半身全体の筋肉

左右10歩ずつ×3セット