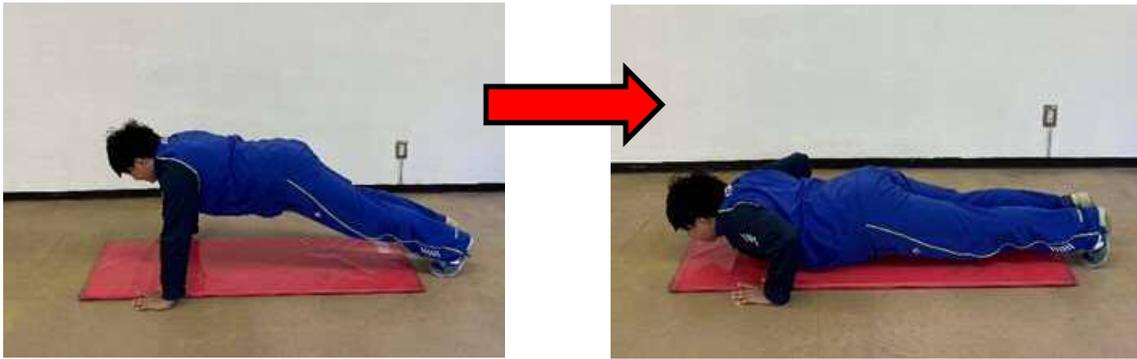


自宅で出来る運動メニュー 2

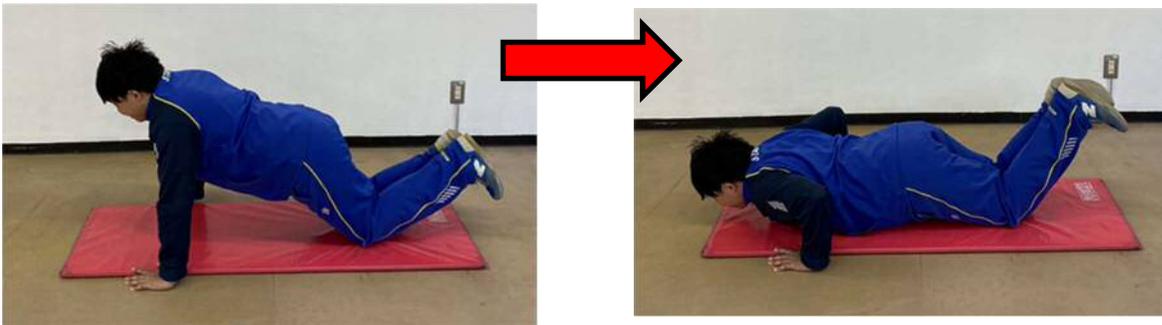
●プッシュアップ(腕立て伏せ) 目標:1セット 10回

- ① 手を肩の下におき、頭からかかとまで真っ直ぐになるようにつま先を立てる。
- ② 肘を曲げ、胸が床につくすれすれのところまでゆっくりと下しましょう。



- ③ 元の姿勢に戻ります。(床面を腕より胸で押すように意識をしましょう)

※ キツイと感じる場合はひざを床につけて行いましょう!



●プランク (体幹) 目標:1セット 15~30秒

- ① 肘を肩の下につき、頭からかかとまで真っ直ぐなるようにつま先を立てる。
- ② お腹をへこませ、この姿勢をキープしましょう! だんだんお尻が上がってきます。ご注意ください!

