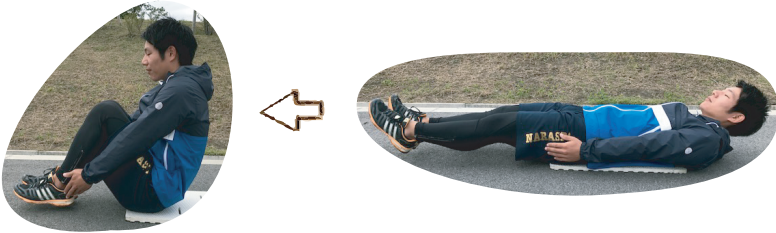


◆シットアップ

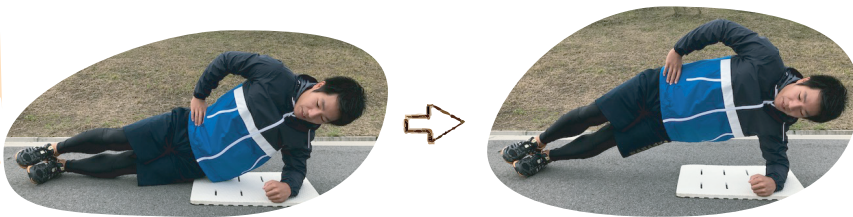
仰向けに寝転がり、太ももの上に手を置きます。太ももをさするようにして、膝まで上体を起こします。目標は10回3セット。



◆ヒールタッチシットアップ

踵、頭を数cm浮かした状態のまま、上半身と下半身を同時に動かし、踵をタッチします。常に踵は地面から数cmのところを移動するように心がけましょう。踵、頭を浮かしたまま連続で行うとより効果的です。目標は10回3セット。

どちらか1種目でOKですよ！



◆サイドレイズ

脚と腕の2点で身体を支えます。身体を地面すれすれまで落とし、上げられるだけ身体を上を上げます。腕側に体重をかけ過ぎると肩が痛くなるので、脚と腕にバランスよく体重をかけ、おへその辺りに重心がくるようにしましょう。左右両方行いましょう。目標は10回3セット。



◆ディップス

イスなどに手を置き、肘を曲げてお尻が地面に着くすれすれまで身体を落とします。そのまま腕の力で身体を持ち上げます。とても単純な動作ですが、手の向きに注意しましょう。腕だけではとても無理！という人は、膝を曲げて、脚の力を借りながら行うといいでしょう。目標は10回3セット。



③一通り筋トレを行ったら・・・さあ、走りましょう！

◆ウォーキング・ジョギング

いきなり何十分も走るのはいんどいと思いますので、まずは5分10分から始めていきましょう。自転車に乗るのもいいですよ！運動後はストレッチや水分補給を忘れずに。

時間がない時は気になる部位だけやって、有酸素運動でもOKです！週に2回からでもいいので、まずは運動の習慣をつけることから始めましょう！



モデル募集中...