

# スポリハニュース

6月も中ごろになると梅雨の時期ですね。

4月・5月号は、ウォーキングを特集しましたが、雨で歩けないことも多くなると思います。

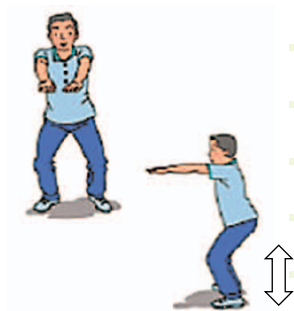
そこで、今回は自宅でもできる簡単なトレーニングを紹介します。

とても簡単ですのでぜひ挑戦してみてください。

## 6月号

平成20年5月発行

## 特集!! 体重を利用した筋力トレーニング



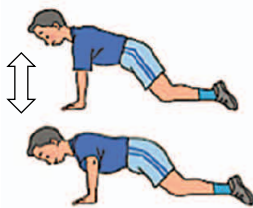
### スクワット (太ももの前など)

- ①肩幅に足を開く。背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- ②つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら3秒間でイスに座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で元の姿勢に戻す。
  - \*膝がつま先より前に出ないようにする。
  - \*下を向かないようにする。
  - \*膝を深く曲げすぎない。



### ヒップエクステンション (太ももうしろ、お尻)

- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下に力を入れる。
- ②3秒間で足を後ろに上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③3秒間で足を元に戻す。
  - \*上半身が前に倒れないようにする。
  - \*足を上げる際には腰を反らさない。
  - \*イスに体重をかけすぎない。



### 腕立て伏せ (胸、腕)

- ①膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
- ②両手を肩幅よりやや広めにおく。
- ③ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻す。(腰を反らさない)

エクササイズガイド 2006 参考

**確認です!!**

CTスキャンによる内臓脂肪検査を導入しました。スポ・リハ会員は、1年に1回無料で測定できます。希望の方は、スポ・リハスタッフまでお願いします。受付の際には、会員カードをお忘れなく!!