

上級

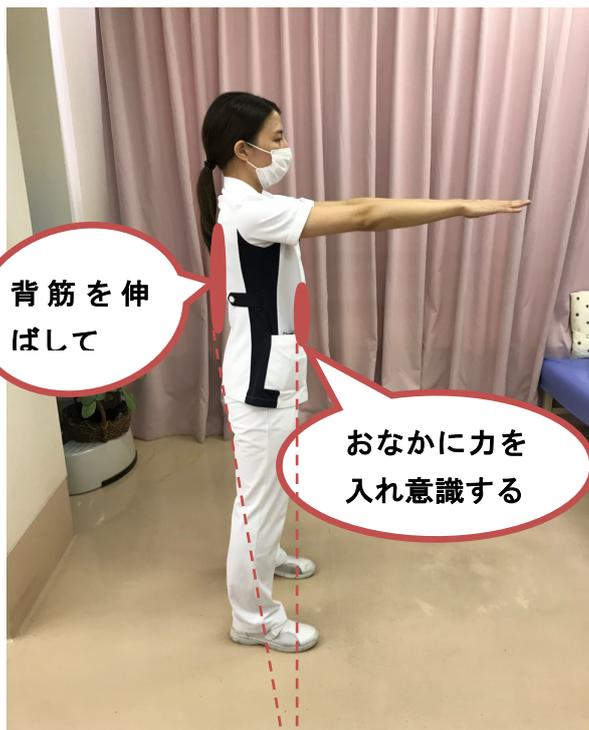
上半身の筋肉も刺激したいなら

下半身筋力強化も同時

ハーフゆるスクワット

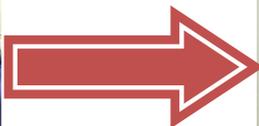
☆前に引っ張られた筋肉をしっかり伸ばし、背中側の筋肉の負担をなくします

- 1 両足を肩幅よりやや広めに開き、両手を胸の高さに上げる
- 2 両手を上げたまま、息を吐きながら4秒かけてゆっくり腰を落とし、息を吸いながら4秒かけてゆっくり元の姿勢に戻ります
- 3 1日10回しましょう（10回がきつい場合は出来る回数で始め、徐々に増やしてくださいね）



背筋を伸ばして

おなかに力を入れ意識する



腕がふるふるしても、太ももに意識を集中

ここがポイント

- ※ 背筋を伸ばし、おなかに力を入れ意識して下さい
- ※ 両腕を胸の高さで維持してください
- ※ 両太ももに意識してください
- ※ 全身の筋肉を効率よく鍛えることが出来る

【注意】

- * 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- * 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- * 痛みが翌日まで続く場合は、3~7日間休み、回数を減らし再開しましょう
- * 運動時は、息を止めないでください
- * 体調が悪い日は、無理をしないでください

腰痛の予防とケアにも役立つので、頑張りましょう