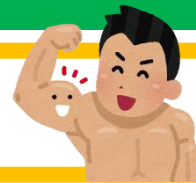


やってみよう！！

## 自宅でできる簡単トレーニング



今回は、自宅で簡単に時間がないときでもできる基本的なトレーニングを紹介します。フォームが悪いとケガにつながってしまうのでフォームを意識し、無理のない程度で頑張ってみましょう。

### ノーマルプッシュアップ(腕立て伏せ)

両手を肩幅よりやや広くとって床につける。肘を曲げてカラダを沈め、胸が床に軽く触れたら手で床を押して元の姿勢に。

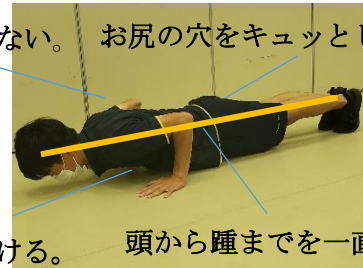
○鍛えられる部位：  
胸、肩、上腕の後ろ

○効果  
バストアップ、猫背改善、姿勢維持

顎を上げない。



肘は極力開かない。お尻の穴をキュッとしめる。



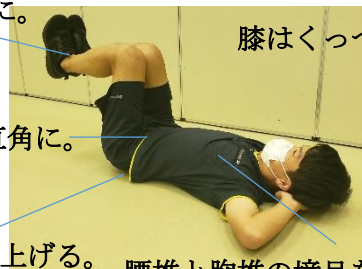
### ダブルクランチ(腹筋)

床に仰向けになり、両手を頭の後ろで組む。股関節と膝、足首を直角に曲げる。背中を丸めると同時に骨盤を床から引き上げ、腹筋を最大収縮。

○鍛えられる部位：  
お腹

○効果  
ポッコリお腹の解消

足首は直角に。



膝はくっつけて直角をキープ。



### ハンスアップスクワット

両足を肩幅の1.5倍に開いて立つ。肩の高さで両手を前に伸ばし、股関節と膝を曲げて太腿が床と並行になるまで腰を落とす。上体はまっすぐキープ。

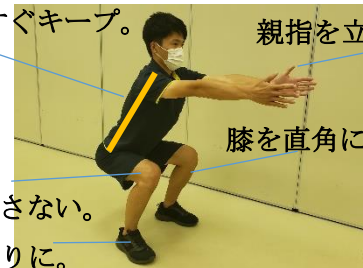
○鍛えられる部位：  
太腿の前、体幹

○効果  
腰や膝の痛みのリスクの軽減

爪先はやや外側に開く。



上体はまっすぐキープ。



膝は爪先より前に出さない。

まずはきれいなフォームで10回行うことを目標に行ってみましょう。余裕が出てきたらセット数を増やして挑戦してみてください。トレーニング後のストレッチも忘れずに！！