

比
 白
 日、こんにちは。院長の鈴木栄です。
 日々朝夕の寒さが身にしみ、秋が
 深まる季節になってまいりました。
 さて、今月は「体幹」について、
 身体を支えるインナーマッスルともいい、
 大事な筋肉ですが、鍛える事が難しい
 筋肉でもあります。今月はご自宅に
 出来る簡単なトレーニングの一例を
 紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

～スポーツ選手も実践！どこでもできる体幹トレーニング～

体幹とは身体の胴体部分、「胸や腹、尻の筋肉」のことを指します。

体幹を鍛えれば「筋肉が引き締まる」「骨格のバランスが整う」「姿勢が美くなる」など身体にいいことがたくさん！

今回はどこでも簡単にできる体幹トレーニングをご紹介します。スッキリとしたボディラインを作ることもできますのでぜひ実践してみてください！

<胸筋・腹筋を鍛える>

- 1 四つん這いになる。＊頭からお尻のラインを一直線に
- 2 ゆっくりと対角線上の脚と腕をあげる ＊手の指先から足首を一直線に
- 3 3秒ほど静止→ゆっくりと最初のポーズに戻る
- 4 左右交互に3セット繰り返す



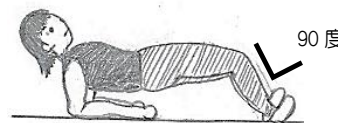
～慣れてきた方向け～

- 1 うつ伏せで、肘とつま先で体をさせる
- 2 ゆっくりと対角線上の脚と腕をあげる
- 3 上記3～4と同様



<ヒップアップ効果と足首の引き締め>

- 1 仰向けで、両手を床に。両腕と、両方のかかとで身体を支える。＊足首と膝は90度
- 2 肩・腰・膝が一直線になるようお尻を上げる
- 3 片脚ずつ、3秒かけて伸ばす ＊かかとから肩までのラインをなるべく一直線に
- 4 3秒キープ、3秒で戻す
- 5 左右の脚を交互に3セット



☆ポイント☆

- ◆自然な呼吸で！息は止めない
- ◆目安は週3～4回。無理はしない程度に！