

おこさま 高齢の方まで！簡単トレーニング

たいかんへん ◎体幹編◎

びょう もくひょう かた じぶん たいよく あ おこな
30秒 × 3セットが目標ですが、きつい方はご自分の体力に合わせて行ってください。

① フロントブリッジ (ふっきん きょうきん だいたいしとうきん 腹筋・胸筋・大腿四頭筋など)

なか むね ※お腹・胸・ふともものトレーニング



ひじ ひざ からだ ささ
肘・膝をついて身体を支えます。
しり あ 下がすぎ
お尻が上がりすぎたり、下がすぎ
たいしないように気をつけましょう。

② ヒップリフト (こうはいきん でんきん 広背筋・臀筋・ハムストリングス・など)

せなか しり うち ※背中・お尻・もも裏・ふくらはぎのトレーニング



あし うち ゆか お からだ
足の裏で床を押すように身体を
あ
上げましょう。
こし いた ちゅうい あ
腰の痛みに注意して、上げられるだ
あ
け上げていきましょう