

お家もオフィスも「筋トレ☆スタジオ!？」

## 筋力トレーニングのすすめ

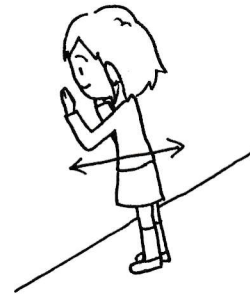
◎壁があったら、「壁たて伏せ」して、腕力向上

腕立て伏せの簡単バージョン♪

両手を肩の高さで肩幅に合わせて壁につき、  
壁に体を行き来させましょう。

♥体や荷物を持つ（支える）のが上手になります。

♥肩回りが鍛えられ、肩こりの解消にも。



◎イスがあったら、「手足を押し合い」腹筋強化

お手軽簡単下腹スリム♪

両手をクロス（右手で左膝）に手足を押し合えば、  
自然と腹筋が鍛えられます。

♥下腹や太ももの引き締め。

♥トイレで力むのも上手くなり、便秘解消に。

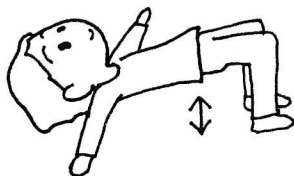
◎柱や机があったら、「片足横キック」して、横尻スリム

片手をどこかに預けて、片足を横に開きましょう。

軸足の姿勢も正せば、美脚や美尻の体操に♪

♥O脚の進行を防ぎます。

♥股関節痛のリハビリにも。



◎寝床があったら、「お尻で体上げ」して、姿勢の改善

両足を股関節幅で立膝にし、お尻の穴と肉を  
しっかり締めて体の上げ下げを♪

♥お尻だけでなく腹筋背筋にも効く万能体操。

♥お尻の穴締めを意識すれば失禁症のケアにも。

◎イスからお尻浮かして「空気イス」すれば、下半身強化

筋トレの王様、スクワットの簡単バージョン。

イスから少しだけお尻を浮かすだけで、

太ももやお尻が強くなります♪

♥下半身の衰えを防ぎます。

♥軽度な膝痛のリハビリにも。



～あなたの活動応援しています～