

# 自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part2

1. 力こぶ ・ 2. 肩 ・ 3. お腹 ・ 4. 腰

## 1. 力こぶ

～ 物を掴む力、重たいものを持つ力 ～

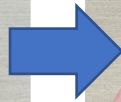


お水の入った  
ペットボトルを  
持つ事で、より  
効果的に行えます

- ① イスに座り、軽く握りこぶしを作る
- ② 肘をゆっくり曲げ、曲げきいたら肘をゆっくり伸ばす。
- ③ 10 回を目安に行う。慣れてきたら回数を少しずつ増やします。

## 2. 肩

～ 肩こり解消、肩痛予防 ～



肩がすくまないように注意!

お水の入った  
ペットボトルを  
持つ事で、より  
効果的に行えます

- ① イスに座り(もしくは立ち上がって)、軽く握りこぶしを作る。
- ② 手の甲を外側に向け、腕を横に広げる。角度は約 45 度。
- ③ 10 回を目安に行う。慣れてきたら回数を少しずつ増やします。

### 3. お腹

～ 体を真っ直ぐに保つ力、お腹の引き締め、腰痛予防 ～



- ① イスに座る。胸の前で腕を交差する。
- ② 背中・腰を丸める。背もたれにもたれるように、上半身をゆっくり後ろに倒す。
- ③ 背もたれと背中の中に少し隙間を作る。そのまま 10 秒キープ。  
慣れてきたら時間を増やします。

### 4. 腰

～ 体を真っ直ぐに保つ力、腰痛予防 ～



- ① イスに座る。足幅を肩幅まで広げる。胸の前で腕を交差する。
- ② 背中・腰を丸める。おへそを見ながら上半身をゆっくり前に倒す。
- ③ 同じ軌道で元の位置に戻り、繰り返す。
- ④ 10 回を目安に、慣れてきたら少しずつ回数を増やします。