

# 簡単にできる！自重トレーニング①

下半身を強化することで、基礎代謝が向上し**運動不足の改善**に繋がります！  
また身体の土台がしっかりしていると、上半身や体幹の機能が発揮され、**腰痛や肩こりの改善・予防**にも繋がります！  
コツコツと継続して行い、**健康的な身体**を作っていきましょう！



## やり方

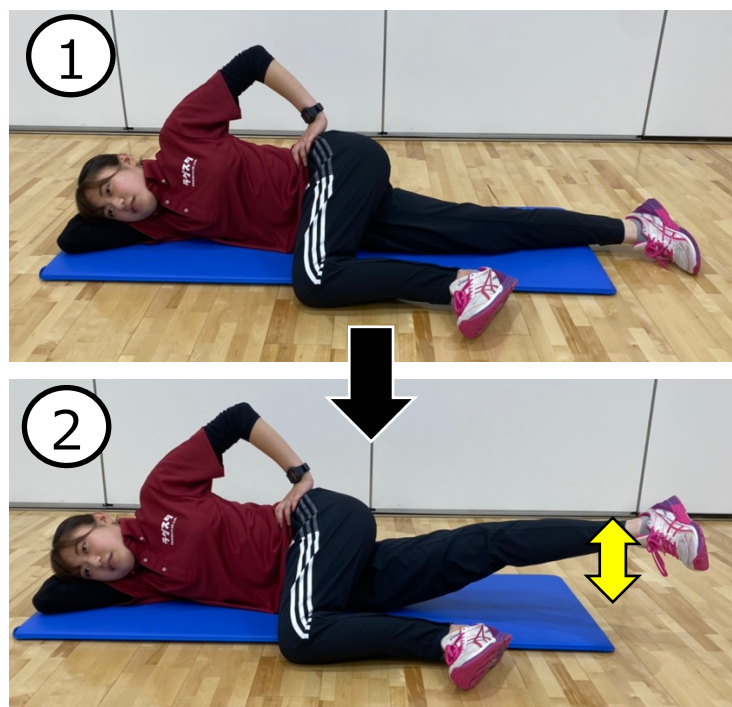
- ①肩幅より大きく脚を広げ、つま先をやや外側に向けます
- ②手を腰に置き胸を張り、お腹に力を入れながら太ももが床と平行になるまでゆっくり下がります  
※膝が内側に入らないようにしましょう
- ③下がったら素早く戻ります  
※呼吸はゆっくり行いましょう  
※腰が反ったり、背中が丸まらないようにしましょう

○15～20回×3セット行いましょう

## 効果

下半身筋力強化  
太もも引き締め効果

## 【ヒップアダクション】



## やり方

- ①横向きに寝て、上の脚を前にクロスさせるように膝を曲げ床につけます
- ②下の脚をつま先を正面に向けながら、上げられるところまで上げ3秒キープします  
※膝が曲がらないようにしましょう

○15～20回×3セット行いましょう

## 効果

もも内側の筋力強化&引き締め効果

