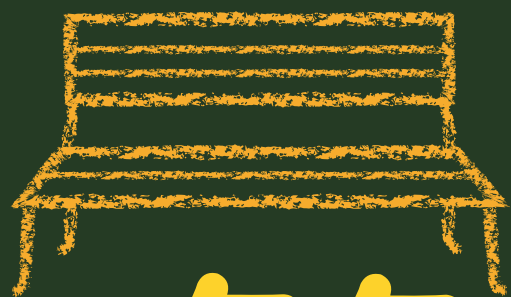


ASAHI 健康プレート Vol.7

トレーニング

Training!

ベンチ



を使った

筋肉トレーニング

POINT

- ① 力が入りすぎて呼吸を止めないように、口で数を数えながら行くと安全に行えます。
- ② 反動をつけずにゆっくり動かしましょう。

旭ウォーキンググループメント創生

公園のベンチで気軽にできる
筋力トレーニングメニューをご紹介します！

鍛える！



座ろうかなスクワット **もも** **お尻** **背筋**

手のひらを上に向け両手を前に伸ばしてベンチの前に立つ。座るときと同じように腰をおろし、ひざを曲げる。ももがベンチの座面にふれたら立ち上がる。

10回×1~2セット



ひざが足先よりも前に出ないように、また、ひざと足先の向きを同じに

上体倒し **腹筋を強める**

手のひらを上に向け両手を前に上げて浅く座る。おへそを覗き込むように腰を丸めながら後ろへ倒し、背中が背もたれについたら、ゆっくり起こしてくる。

10回×1~2セット



反動をつけずにゆっくり起こせば腹筋に効きます！