

簡単エクササイズ

〈お腹の奥の筋肉に効く！〉
膝の上げ下げを行うことで腸腰筋を鍛える(ヒップフレクション)

[回数の目安]
左右の足それぞれ5回ずつを
1~2セット

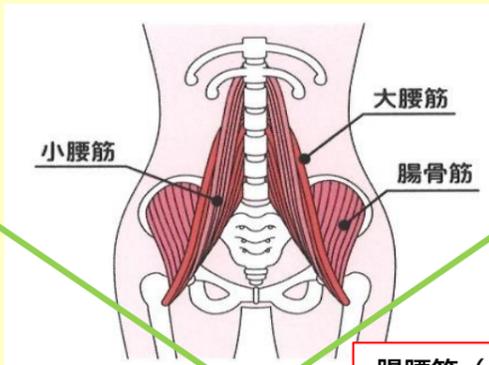
1

- ①片手を壁などにつき、背すじを伸ばして立つ。
- ②ゆっくり3秒かぞえながら前に足を持ち上げていき、太ももを腰の高さまで上げたらいったん止める。



2

- ③ゆっくり3秒かぞえながら足を後ろに引く。
- ④後ろに上げきったところでいったん止めて、再び足を前に持ち上げる。



お腹の奥にある腸腰筋を鍛えます。

※上体をまっすぐキープしながら足は前後無理なく上げられる高さで行いましょう。

〈お腹回りと太ももの内側の筋肉に効く！〉
足を左右に上げ下げすることで、中殿筋と内転筋を鍛える(サイドレッグレイズ)

[回数の目安]
左右の足それぞれ5回ずつを
1~2セット

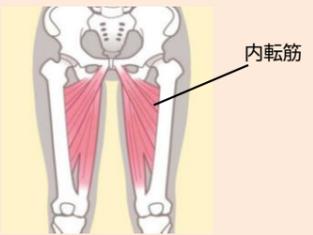
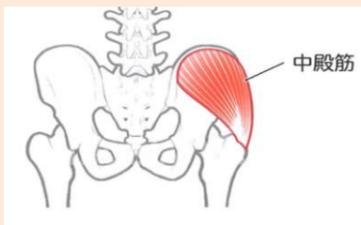
1

- ①片手を壁などにつき、もう片方の手は腰に置く。
- ②壁と反対側の足の膝をまっすぐに伸ばしたまま、ゆっくり横に振り上げる。
- ③30~45度を目安に上げきったところでいったん止める。



2

- ④上げた足をゆっくり戻し、足をクロスさせて壁側に向かって内側に振り上げていき、上げきったところでいったん止める。
- ⑤足をゆっくり元に戻しながら反対側に振り上げる。
- ⑥壁につく手と足を換えて同様に行う。



参考文献
中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入口)
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992



広島グリーンアリーナ

検索