

誰かと一緒に♪トレーニングをしてみよう！

楽しく続ける
運動習慣

vol.6

運動不足解消や、こり固まったカラダをほぐすためにおすすめのトレーニングを2種ご紹介します。家族や友人、パートナーと一緒に、コミュニケーションをとりながら挑戦してみましよう。



お腹引き締めペアトレーニング

体を一直線にキープしましょう。

【こんな人におすすめ】

- ・体幹を鍛えたい
- ・運動不足



▼手順

- ①腕立て伏せの姿勢になる
- ②ペアが脚を抱えて体を持ち上げる
- ③お腹に力を入れ体を一直線に保つ
- ④60秒ほど続け、交代する

▼回数 1回

お腹に力を入れ続け、腰が反らないように相手と力加減を調整しながら行いましょう。

はじめのうちは無理のない範囲で実施してください。途中で腕や体幹の疲れが強くなったら、中断し徐々に継続時間を増やしていきましょう。

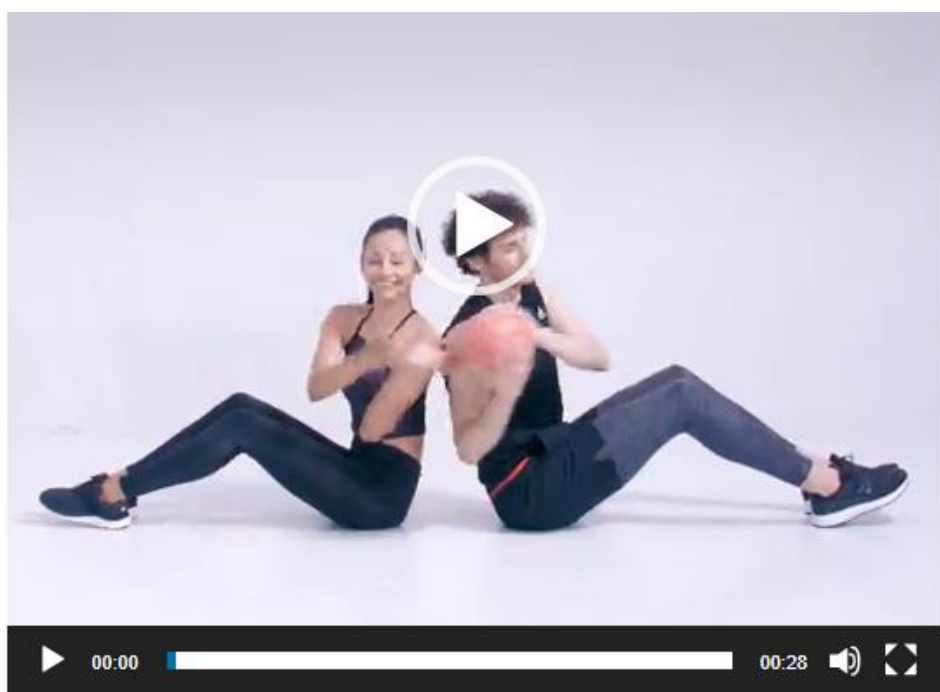
背中合わせでわき腹シェイプ

楽しくボールキャッチ。

しっかりお腹をひねりましょう。

【こんな人におすすめ】

- ・ お腹を引き締めたい
- ・ 運動不足



▼手順

- ①ペアで背中合わせに座る
- ②お腹をツイストして振り返り、2人のタイミングを合わせてボールを渡す
- ③お腹をツイストするように繰り返し行う

▼回数 1セット8～12回、2～4セット

しっかりとお腹をひねりながら相手とタイミングを合わせ、楽しみながら行いましょう。

体幹のひねり動作が含まれますので、腰に痛みのある方は行わないでください。また、筋トレ中に腰に違和感や痛みを感じた際は、無理せず中断してください。