

おうちでエンジョイエクササイズ

新型コロナウイルス感染症の影響による外出制限や在宅勤務などで、運動不足の人が増えています。今回、スポーツ推進委員から自宅でもできる簡単なエクササイズを紹介します。無理のない範囲で挑戦してみてください。

① プランク



① プランク

肩に力をいれず、背中中のラインが真っすぐなるように

うつ伏せになった状態で前腕と肘、そしてつま先を地面につき体を浮かせるエクササイズで

す。腹筋や背筋に効果的です。

写真①の姿勢で、30秒静止することから始めましょう。注意点は、体が一直線になるように姿勢を意識します。

お尻が上がり過ぎたり、腰が下がり過ぎたりすると効果がありませんので注意しましょう。

② 片足プランク

プランクの状態から、片足を床と平行になるように持ち上げ、まっすぐな姿勢で30秒キープします(写真②)。左右交互にエクササイズを行いましょ。

プランクよりも少し負荷が大きくなるので、基本のプランクに慣れてきたらチャレンジしてみましょ。



② 片足プランク

肩に力をいれず、背中中のラインが真っすぐなるように

③ サイドプランク

主に腹筋と腹斜筋を鍛えることができるプランクです。ウエストの引き締まったラインを作るために適しています。

バランスをとることが難しいですが、頭から足まで一直線になるような正しい姿勢を保つように意識してみましょ。

30秒を目安に姿勢をキープし、肩に力が入りすぎないようにしっかりと足に体重をかけましょ(写真③)。

写真④のように、上側の腕を頭の先に伸ばしてキープすることで負荷が高まります。



③ サイドプランク

足と頭が一直線になるように姿勢を意識する



④ サイドプランク

前後にバランスを崩さないように静止する

④ スクワット

運動が苦手な初心者の人にもおすすめのエクササイズです。

両足を肩幅程度に広げ、椅子に座るときのように、股関節から曲



④ スクワット

膝がつま先より前にならないように注意する

げていきます。ひざとつま先は同じ方向を向けて、体はまっすぐの姿勢でお尻をゆっくり下げます。戻る時もゆっくり上げましょ(写真⑤)。

主にお尻(大殿筋)と太もも(大腿四頭筋)を鍛えることができます。代謝が良くなり、ダイエット効果も期待できます。

紹介した、「おうちでエンジョイエクササイズ」の動画を市のホームページで公開しています。この機会に運動不足解消に努めてみましょ。

「家庭でもできる！ソフトエアロビクス&体幹トレーニング紹介！」動画「次元コード」

