

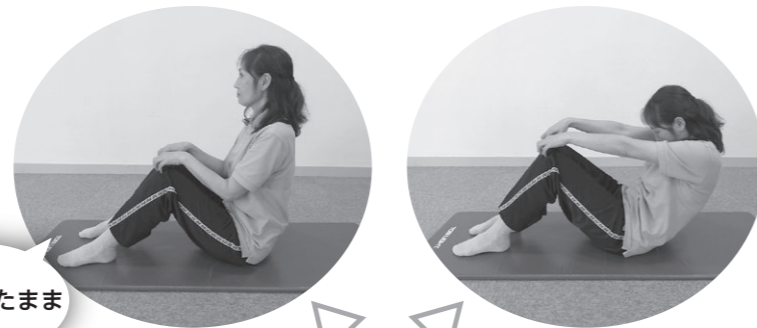
エクササイズ 28

いつまでも若々しくいるための引き締めサーキットエクササイズ

○30秒間の **筋トレ①～⑦** と30秒間の **★有酸素パート** を交互に繰り返します！

① 粘って腹筋

～ お腹まわりの筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおよそ2～3回



★有酸素パート

② お尻を持ち上げよう

～ もも裏・お尻の筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおよそ2回



★有酸素パート

③ 踏み出し一歩

～ 脚力を強くする～
めやす：30秒間でおよそ4セット



★有酸素パート

④ ねじり腹筋

～ お腹まわりの筋力を強くする～
めやす：30秒間でおよそ4セット



★有酸素パート

右上へ

⑤ 引いて足あげ

～ 肩甲骨の動きをよくする、
お尻・もも裏の筋肉を強くする～
めやす：30秒間でおよそ15～20回



★有酸素パート

⑥ 腕立て伏せ

～ 胸と腕の筋肉を強くする～
めやす：30秒間で5回



★有酸素パート

⑦ 丁寧にお辞儀

～ 背中・お尻・もも裏を強くする～
めやす：30秒間で4回



★有酸素パート ①へ

①～⑦の種目の間に「その場足踏み」または「もも上げ」または「バンザイひねり」の有酸素運動を行います。
好きな音楽に合わせて、まずは1循環、慣れてきたら2～3循環を目安に動き続けましょう♪

★有酸素パート 自分の体力にあわせ、強度別の種目を選びましょう



その場足踏み (強度：弱)



もも上げ (強度：中)

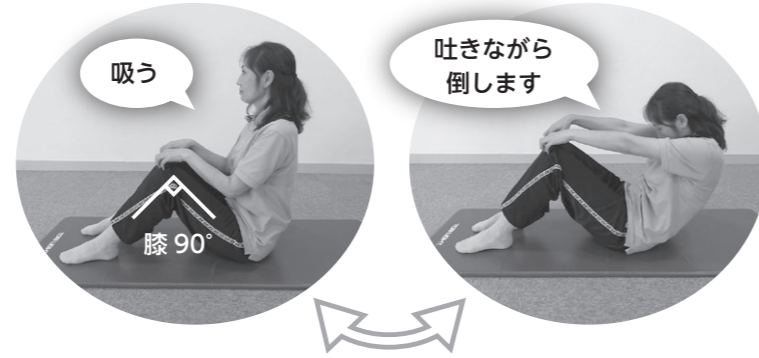


バンザイひねり (強度：強)

①

腹直筋

座った姿勢で膝を 90 度に曲げます。足は握りこぶし1つ分開き、手は膝におきます。息を吐きながら背中を丸め、状態を後ろに倒します。目線はおへそを見続けます。床から足は離さないように、お腹に力が入られる位置で7秒数えます。声を出して数えましょう！



② **大臀筋・ハムストリングス**

仰向けに寝て、膝は 90 度に曲げます。膝から肩まで一直線になるまで引き上げます。4カウントでゆっくりお尻を持ち上げ、4カウントでゆっくりお尻を下ろします。慣れてきたら、お尻を床に下ろさないで繰り返しましょう。



③

大腿四頭筋

立った姿勢で後頭部に手を当てて、お腹を引き上げます。前のめりにならないように4カウントで片足を踏み出し、姿勢を保持したら、4カウントで元の立った姿勢に戻ります。左右交互に足を出します。



④

腹斜筋

膝を 90 度に立てて、足を揃えて倒しましょう。お腹をしっかりねじり、顔は膝と反対にします。左右交互に倒します。お腹をのぞきこむようにしてみましよう。余裕のある時には足を持ち上げて、倒しましょう。



⑤

広背筋・大臀筋

腕を前に伸ばした姿勢から、両肘を後ろに引きながら体重移動し、浮いた足を後ろに引き上げます。膝は後ろに引くようにします。

⑥

大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋

うつぶせの姿勢から胸の横に手を置き、膝をつきます。胸・お腹・膝まで一直線になるように上体を起こします。肘を曲げ、ゆっくり体を床に下ろし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。肘を曲げられない場合は、スタートの姿勢を維持しましょう。



吸う



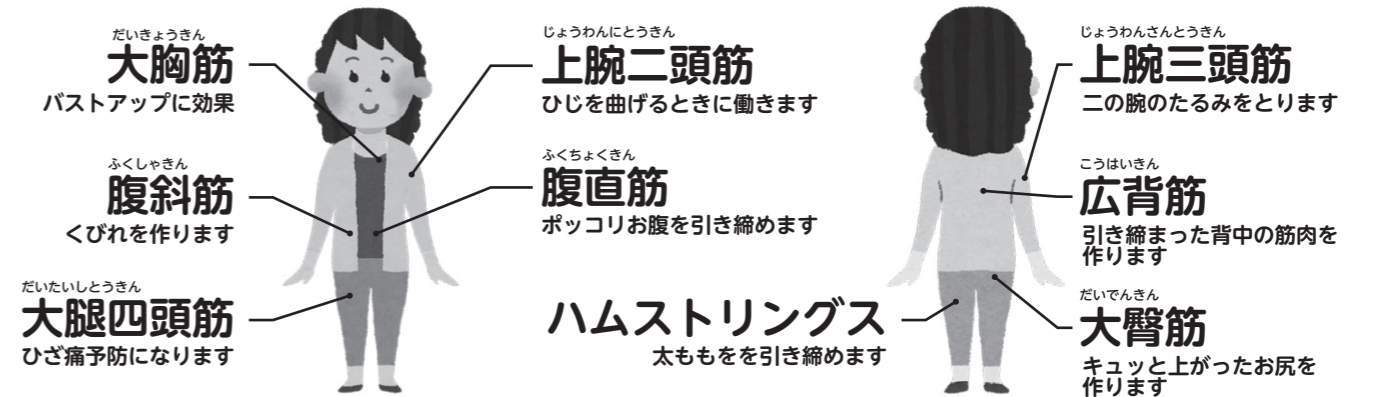
吐く



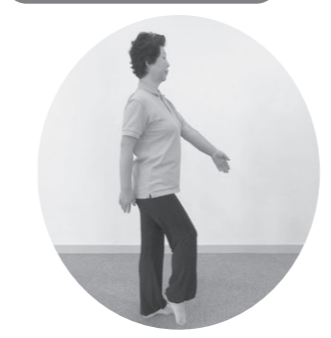
⑦

大腿四頭筋・ハムストリングス

足を肩幅に開き、手は両肩に揃えます。お尻を後ろに突き出すように体を傾け、膝を少し曲げます。ゆっくり体を戻します。



★ 有酸素パート



その場足踏み (強度: 弱)

膝とつま先が同じ前方に向くように、その場足踏みをします。足の親指の付け根から足が付くように意識しましょう。



もも上げ (強度: 中)

太ももが床と平行になるように持ち上げ、その場足踏みをします。足の親指の付け根から足が付くように意識しましょう。



バンザイひねり (強度: 強)

体全体を使うことで脈拍数を上げ、大きく体をひねることで、お腹まわりの筋肉を強くする運動です。バンザイの姿勢から右手の肘と左足のももをくっつけるようにしながら身体をひねります。