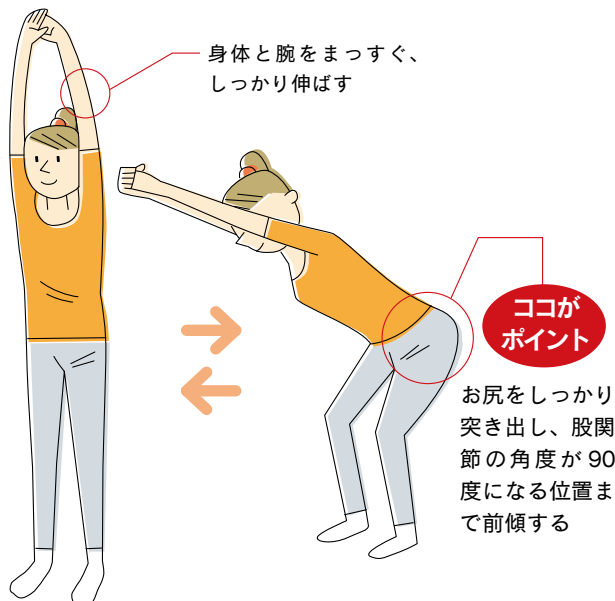


Exercise 1

10回×3セットを週1～3回

グッドモーニング・エクササイズ

- 1 足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両腕を頭上に伸ばして手を組む
- 2 息を吸いながら2秒かけて、上体をまっすぐにしたまま、ひざを軽く曲げてお尻を突き出ししながら前傾する
- 3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る

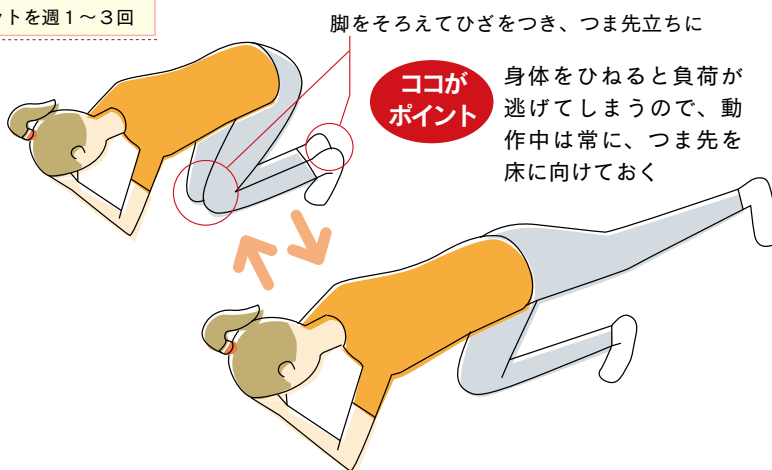


Exercise 2

10回×3セットを週1～3回

キックバック

- 1 両ひざと両ひじを床につき、額を手に乗せる
- 2 息を吐きながら1秒かけて、身体と一直線になるまで後方にまっすぐ右脚を伸ばす
- 3 息を吸いながら2秒かけて、脚を元の位置に戻す（左脚も同様に行う）

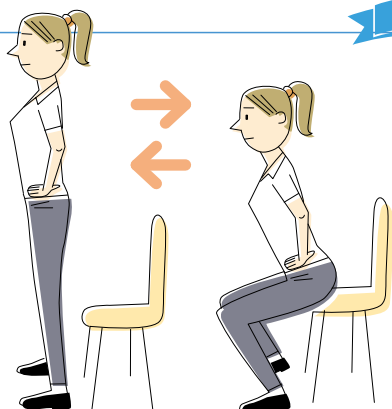


オフィスDEブチレ

腰かけスクワット

- 1 イスから10cm前方に、足を肩幅に開いて立ち、手は腰にあてる
- 2 息を吸いながら2秒かけて、背すじを伸ばしたまま、上体をやや前傾させながらお尻がイスの座面に触れるまでしゃがんでいく
- 3 お尻が座面に触れたら、息を吐きながら1秒かけて立ち上がる

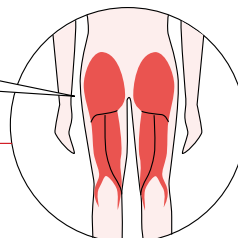
10回×3セットを週1～3回



鍛えるのはこの筋肉！

大臀筋：股関節の伸展や立ったときの姿勢の維持・調整に重要な働きをする筋肉
ハムストリング：膝関節の屈曲や股関節の伸展に作用する筋肉

ココに効いていることを意識しよう！



自宅で手軽にロコモ予防！
部位別・かんたん筋トレ

お尻・もも裏を鍛えよう！

ロコモ予防に欠かすことのできないのが「筋力」。いくつになっても自分の足で歩くためには、とくに下半身の筋肉を鍛えることが大切です。今回は、お尻の筋肉「大臀筋」と、もも裏の「ハムストリング」を鍛えます。