

『健康づくり推進条例』制定のまち 高原町

『スマートウェルネスシティ』推進を目指すまち 高原町

自宅でできる簡単なエクササイズ

～引き締め編～

これから夏に向けて薄着になる機会が多くなるもの…

衣替えで徐々に夏服を出したはいいけど、冬の間溜めこんだ脂肪のせいで、綺麗に着こなせないと嘆いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

特に二の腕や太ももなど、夏季限定でしか人前にさらす機会がない部位は要注意です！
トレーニングで引き締めることが必要不可欠なのは分かっているけど、なかなか第一歩が踏み出せないもの。時間も手間もかけたくない！という皆様におすすめしたい、今日から自宅でできる簡単エクササイズをご紹介します。

1. 内ももの引き締め（内もも）

①椅子に座り両膝の内側に弾力のあるボール、またはクッションを挟みます。



②両膝を内側に寄せ 3～5 秒キープし膝を緩めます。



これを 10 回繰り返すと内ももの引き締めに効果的。踵の内側を離さないように行うことで力が抜けにくくなります。

2. 二の腕の引き締め (二の腕)

① 水の入ったペットボトルを片手で頭の上に持ち上げます。



② もう片方の手で肘を耳の横に固定し、ゆっくりブレーキをかけるように肘をたたみ（曲げるイメージ）肩の後方に下ろします。

(正しい姿勢)

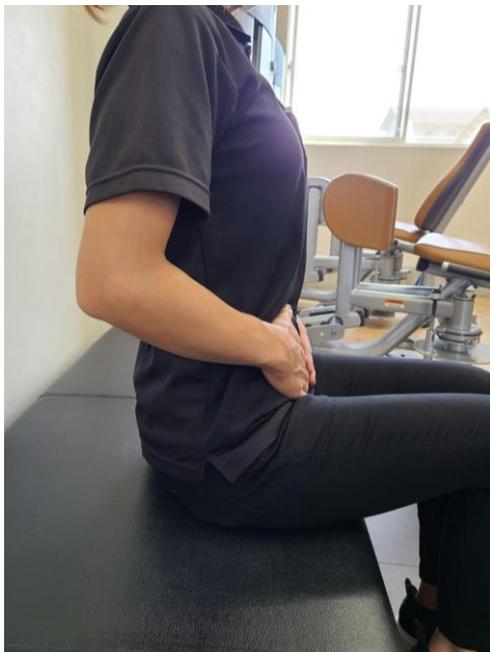
(誤った姿勢)



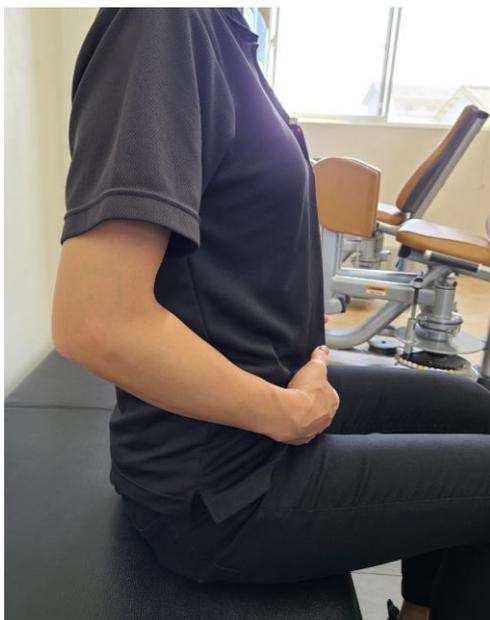
③ 再びゆっくりと肘を伸ばしていきペットボトルを持ち上げます。
疲れると肘が下がってくるので、もう片方の手で肘が動かないようにしっかり固定することが大切です。

3. 腹圧をかける（腹筋）

①正しく座った状態でお腹を力強く 3 秒間へこませます。



②次にお腹を全力で 3 秒間膨らまします。



これを 10 回程繰り返すと、腹圧がかかりお腹の引き締めにも効果的です。

続けることで腰痛の緩和にもつながります。

姿勢が悪い状態で行うと腰痛の原因になるので、正しい姿勢を心掛けましょう。

4. バストアップ（胸）

①両手のひらを胸の前で合わせて合掌の形を作ります。

この際、両肘がさがらないようにすること。

②お互い中央に押し合うように思いきり 10 秒ほど力を入れることでバストアップや腕の引き締め効果的です。

ポイントは手のひらで押すというよりは、両方の肘で押し合うようなイメージで行うこと。

（正しい姿勢）



（誤った姿勢）



※ 肘が下がった状態で行うと力が入りにくくなる為、効果が半減します。

—最後に—

これらのエクササイズは、時間も手間もかけずに簡単に続けられるものばかりです。

ポイントはコツコツと続けること！少しずつ時間や回数を増やし、健康な身体を手に入れましょう！