

# 自宅でできるトレーニング紹介

## ●大胸筋(胸の筋肉)のトレーニング



胸の前で、ボールを両手で挟みます。(図1)  
肘同士が床と平行になるように脇を開きます。  
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを押し合います。  
10回×1～2セット実施しましょう。  
※掌がボールの中心になるように挟みます。  
※背筋を伸ばして行います。

【図1】

## ●広背筋(背中の筋肉)のトレーニング



腰の後ろで、ボールを両手で挟みます。(図2)  
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを押し合います。  
10回×1～2セット実施しましょう。  
※掌がボールの中心になるように挟みます。  
※背筋を伸ばして行います。

【図2】

## ●上腕二頭筋、大胸筋(腕、胸の筋肉)のトレーニング



【図3】



【図4】

肘と体の側面でボールを挟みます。(図3)  
息を吐きながら肘でゆっくりとボールを押します。(図4)  
10回×1～2セット実施しましょう。  
※肘がボールの中心になるように挟みます。  
※背筋を伸ばして行います。

## ●腸腰筋(太ももの付け根の筋肉)のトレーニング



【図5】



【図6】

椅子に座ります。(図5)

つま先を上げた状態で膝をゆっくりと持ち上げます。(図6)

左右10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めなよう注意しましょう。。

※体が後ろへ倒れないように注意します。

## ●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



【図7】



【図8】

椅子に座ります。(図7)

つま先が天井向くように片方の膝をゆっくりと伸ばします。(図8)

左右10回×1～2セット実施しましょう。

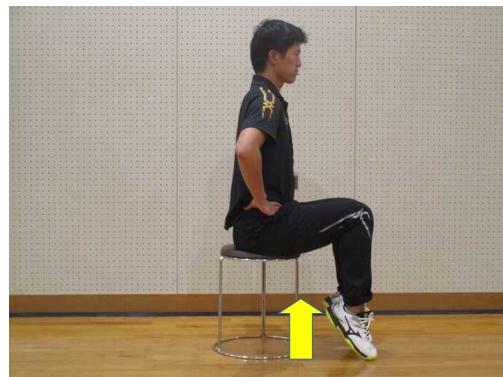
※呼吸を止めなよう注意しましょう。。

※太ももの筋肉を意識して行いましょう。

## ●腓腹筋、ヒラメ筋(ふくらはぎの筋肉)のトレーニング



【図9】



【図10】

椅子に座ります。(図9)

つま先をつけたまま両踵を上げます。(図10)

10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めなよう注意しましょう。。

※ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

## ●前脛骨筋筋(すねの筋肉)のトレーニング



【図11】



【図12】

椅子に座ります。(図11)

踵をつけたまま両つま先を上げます。(図12)

10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めなよう注意しましょう。。

※すねの筋肉を意識して行いましょう。

## ●内転筋(太ももの内側の筋肉)のトレーニング



【図13】

椅子に座ります。

脚を腰幅に開き、両膝でボールを挟みます。

膝が外に開かないように、膝からつま先まで左右平行にしましょう。息を吐きながら両膝でゆっくりとボールを押し合います。

10回×1～2セット実施しましょう。

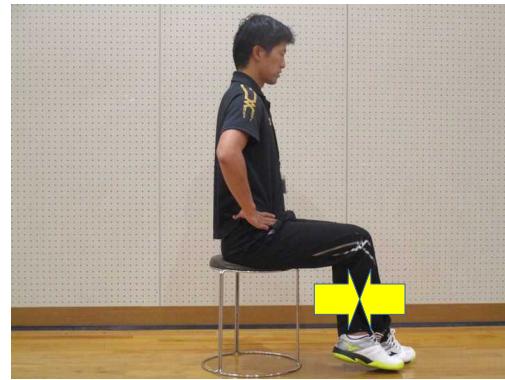
※膝がボールの中心になるように挟みます。

※太ももの内側の筋肉を意識して行いましょう。

## ●大腿四頭筋、ハムストリング(太ももの前後の筋肉)のトレーニング



【図14】



【図15】

椅子に座ります。脚(膝から下)をクロスします。(図14)

前脚のふくらはぎと後ろ脚のすねで押し合います。(図15)

左右3秒を5回実施しましょう。

※呼吸を止めないよう注意します。

※太ももの前後の筋肉を意識して行いましょう。

## ●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



長座で座ります。

踵は床につけたまま、片方の膝の下にボールを置き、

息を吐きながら、太ももに力を入れボールを押します。

3秒×10回×1～2セット実施しましょう。

※踵を床に着けたまま行います。

※呼吸を止めないよう注意します。