

## 家でできる筋トレ 第2弾 (椅子編)



①椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握ります。



②背すじを伸ばした状態から、腹筋と腕に力を入れてお尻を座面から浮かします。お尻を浮かせたまま3秒間キープしましょう。連続して行います (5~10回/1セット)。



①椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握り、両膝を揃えて胸に近づけます (スタートポジション)。



②両手でカラダ全体のバランスをとりながらゆっくりと膝を伸ばします (椅子と平行になるくらいに浮かせればベスト)。ゆっくりと膝を曲げる→伸ばす動作を連続 10 回を目安にトライしましょう。動作中は、常に脚は浮かせたまま、脚が床に付かないように注意しましょう。