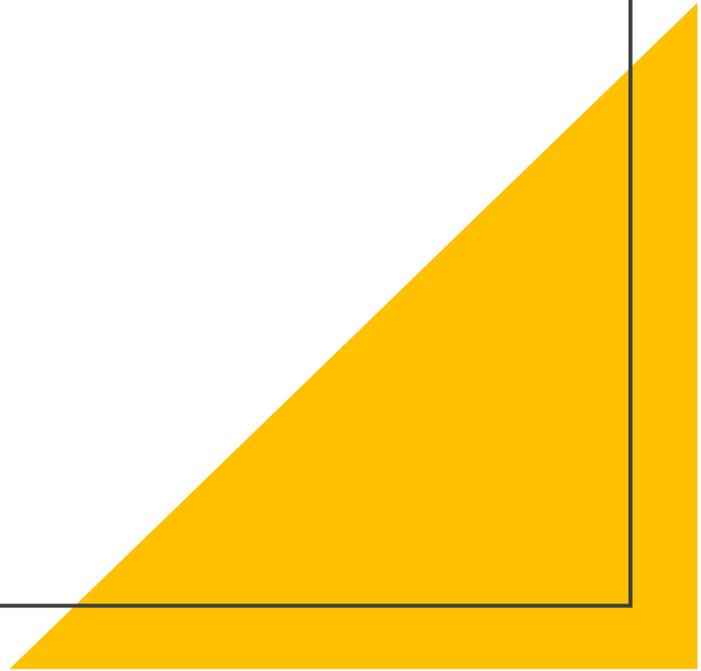


まずはゆる筋トレ！

【ストレッチを組み合わせてみましょう】



前回、ストレッチを紹介しました。  
ここではゆる～い筋トレをいくつか挙げたいと思います。  
たくさん筋トレはたくさんありますが  
ここでは、するのがちょっと重いなあと思うものではなく、サクッとできるものです。

なので、超初心者の方でも、やってみよう！と思える  
そんなメニューとなっています。  
これ知ってるという人もいますが、ポイントを押さえて  
やってみてください。

前回のストレッチを組み合わせてもらえれば  
さらに効果抜群です。  
それでも要する時間は10～15分程ですので、実践してみてくださいね。

## ①膝つきプッシュアップ

膝についた状態で両手を床に付ける

頭から膝までまっすぐな状態をキープしながら、体を沈める

大勢をキープしながら床を押し、上体の上げ下を10回繰り返しましょう。

### 【Point】

プッシュアップは腕ではなく、実は肩甲骨周辺を中心とした体幹トレです。体幹を安定させつつ動かすことができれば、猫背や巻き肩も解消します。

肩が上がらない様に、脇を締めたまま床を押し意識をしてみましょう。

## ②リバーспッシュアップ

背筋を伸ばし椅子に座り、両手を床に付ける

お尻は椅子からハ外れる位置までずらし、肩を下げたまま脇を締めて体を支える

姿勢をキープしながら肘を後ろに曲げ、体を下げていく

腕を下に押し込みながら、上体の上げ下げを10回繰り返しましょう。

### 【Point】

二の腕の内側だけでなく、背中筋肉がしっかり働くことで、肩甲骨の位置や腕の向きが正しい、二の腕やせにも繋がります。

あまり肘を曲げる角度にはこだわらず、ゆっくり行うことで効果が期待できます。

### ③スクワット

手を胸の前に持ってきて、脚を肩幅より広げて立つ

股関節を曲げて、太ももが地面と平行になるくらいを目安にしゃがんで、10回繰り返しましょう。

#### 【Point】

足は無理に広げなくてもいいので、爪先と膝の向きを揃えましょう。

大勢をキープしたまま、後ろの椅子に座るイメージで行ってみましょう。

体重をかけるのは、かかとでも爪先でもなく、ちょうど靴紐を結ぶ辺りを意識してみましょう。

### ④片脚ヒップヒンジ

壁に手をつき、片脚立ちになる

頭から骨盤までまっすぐをキープしたまま、股関節を90度くらい曲げて

姿勢を前に傾ける。姿勢を保ったまま、元の位置に戻り、10回繰り返しましょう。

#### 【Point】

視線は落とさずまっすぐ前へ、左右の骨盤の位置は水平を意識。

膝の位置はずっと固定したまま、お尻だけを後ろにスライドするイメージです。

大臀筋やハムストリングス（裏もも）を鍛えて、美脚とヒップアップを叶えましょう。

いかがでしたでしょうか？

肩甲骨を股関節のトレーニングの紹介でした。  
知っているメニューもあったかと思いますが、1回1回をしっかりと行うことで、何となくするよりもジワーを効果が出てきます。

肩甲骨と股関節に周辺には複数の筋肉が付いており、それを同時み動かすことで、より代謝が上がります。

是非、ストレッチと組み合して、行ってみて下さいね。