



パーソナルトレーナー監修!

おうちでエクササイズ フォーム図解

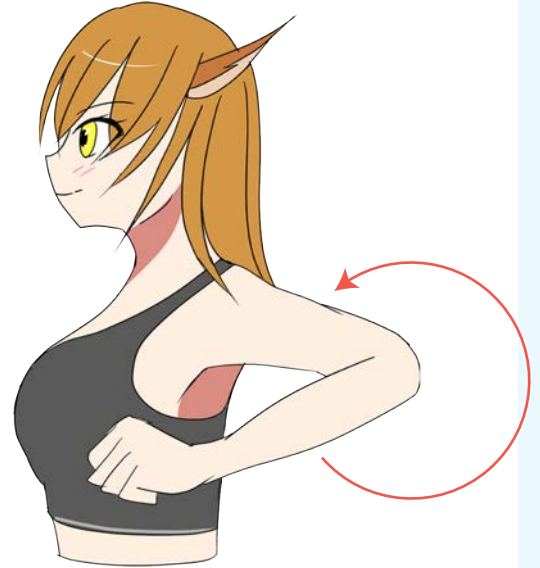
さーべるたいにゃー『おうちでエクササイズ』別紙トレーニング図



【共通】

ウォーミングアップA

1 腕を大きく回す。外回し打ち回しと交互に。



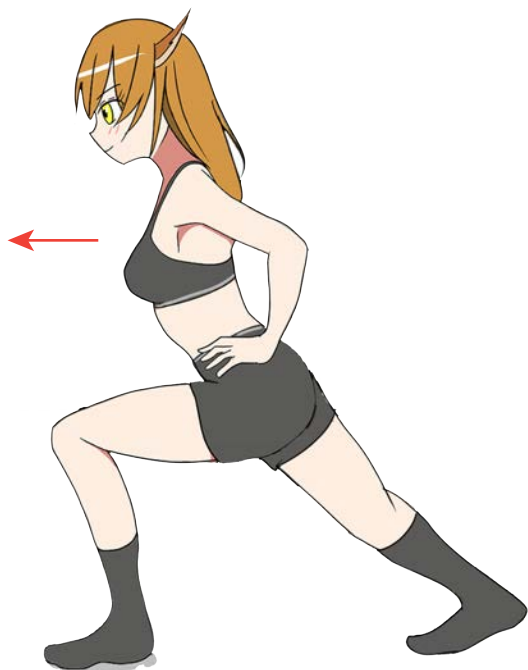
2 手を上に万歳の位置から、親指を耳に近づけるように腕を下ろす。
下ろす時に肩甲骨を寄せるように意識して胸を張る。
下ろした時と同じ軌道でまた開始位置へ戻す。



3 手を外側へ伸ばし、手のひらを外側へ向ける。
腕を回すイメージでゆっくりと手を振る。

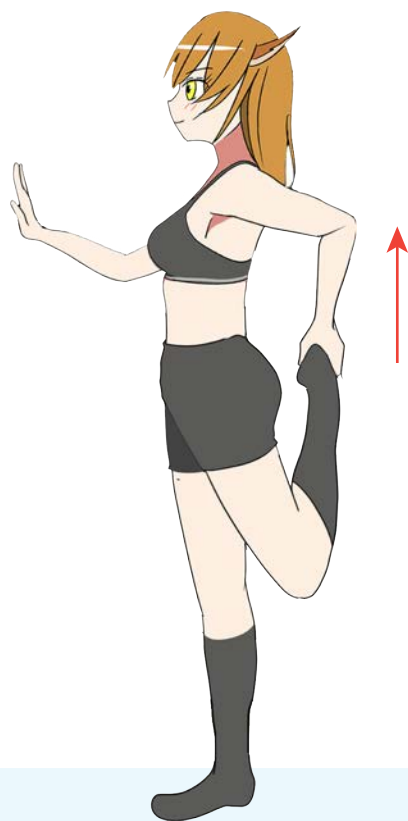
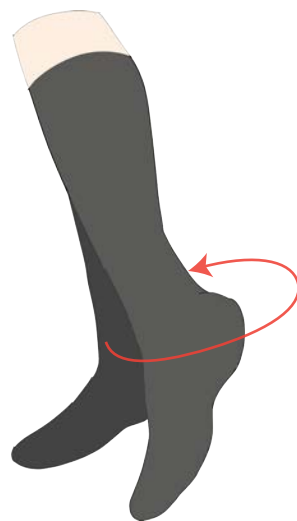
【共通】

ウォーミングアップB



- 1 足を前後に開く。
前足の膝を曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。

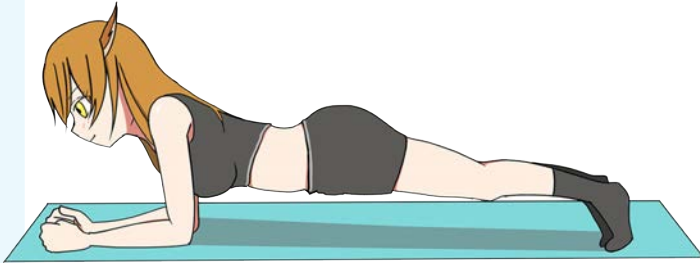
- 2 足首を回す。外回り、内回りと交互に。



- 3 片足を後ろに折り曲げ、同じ方の手で持つ。
手で上に引っ張るように太ももの前側を伸ばす。
バランスが難しい場合は何かに掴まって。

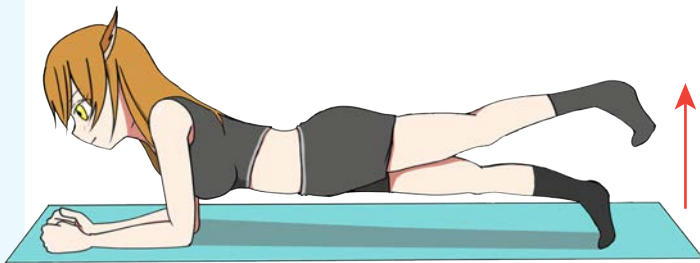
【1日目】

体幹、腹筋の日1



プランク

うつ伏せになり肘を立てて状態を起こす。
腰を反らずにお尻を上げる。
腹筋に力を入れてまっすぐキープ。
キツかったら膝付き OK。

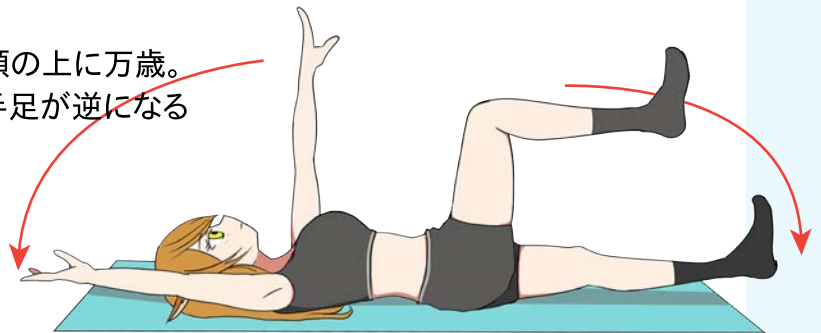


ワンレッグプランク

プランクの状態から片足を上げてキープ。
足を入れ替えて反対も同じように。

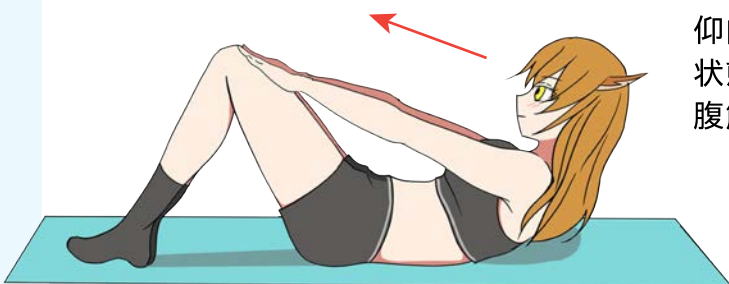
デッドバグ

仰向けに寝転んで両足を膝から90度になるように曲げ床から浮かせる。
手は前習え、右足を伸ばすと同時に左手を頭の上に万歳。
反対も左足を伸ばすと同時に右手を上。手足が逆になるように。



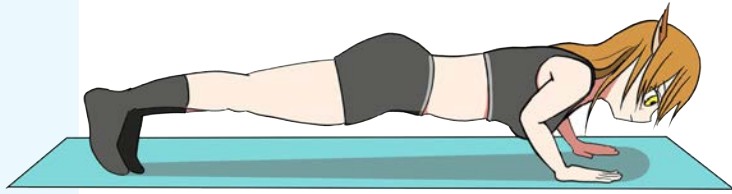
ニータッチ

仰向けのまま膝を立てて寝る。
状態を起こして右手で右ひざを、左手で左膝を触る。
腹筋に力を入れたまま戻るときに最後まで寝転ばない。



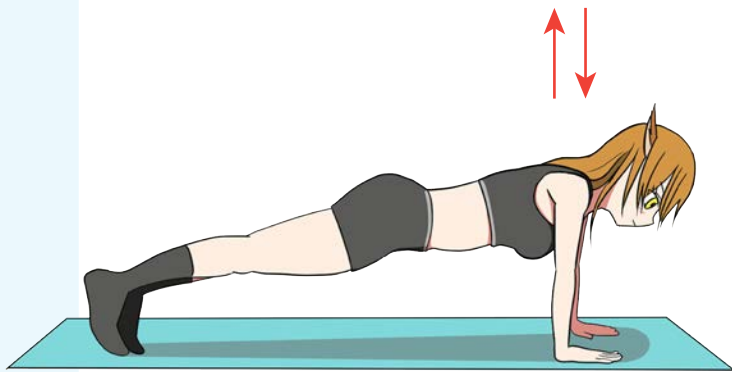
【2日目】

上半身の日1



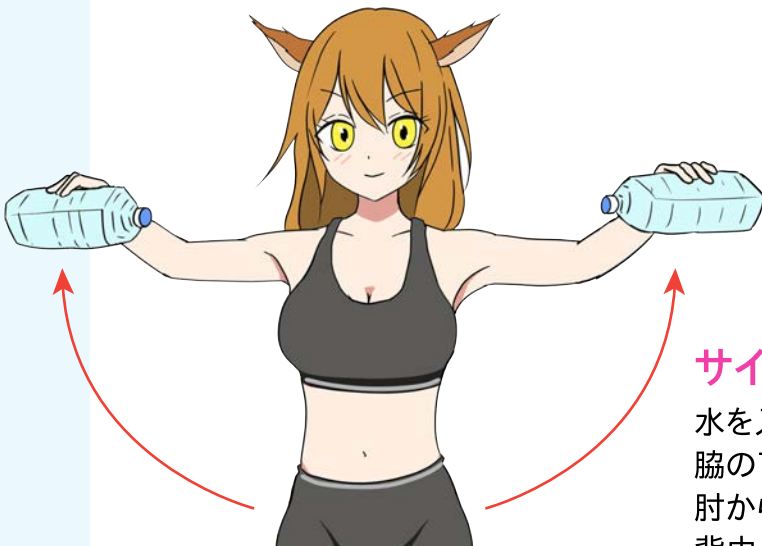
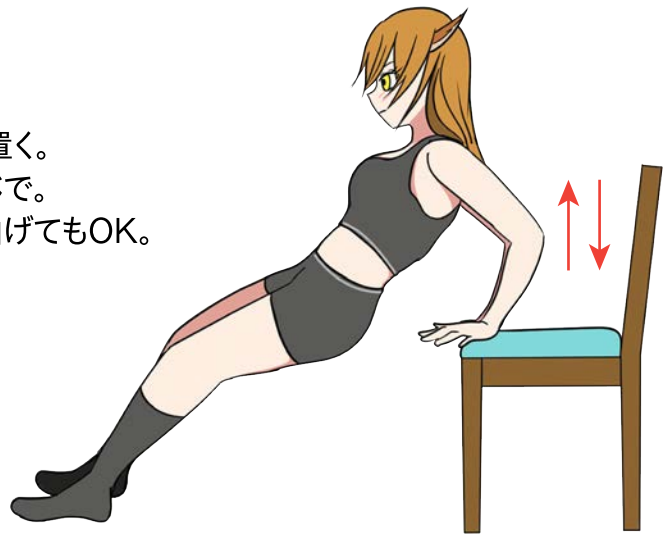
プッシュアップ

1 指先を前に縦に手を置く。
手が肩幅になるように肩の真下に置く。
肘が外側へ向かないよう脇を閉めて腕立て。
キツイ人は膝付き OK。



2 手をはの字に置く。
手は肩より若干内側、鎖骨の下辺りに置く。
顔を下げずにまっすぐ前を見て腕立て。
下ろす時はゆっくり、上げる時は早く肘は伸ばし切らない。

3 椅子に背中を向けて両手を椅子に置く。
腕は外側に曲げず後ろに曲げる感じで。
足は真っすぐ伸ばす、キツかったら曲げてもOK。



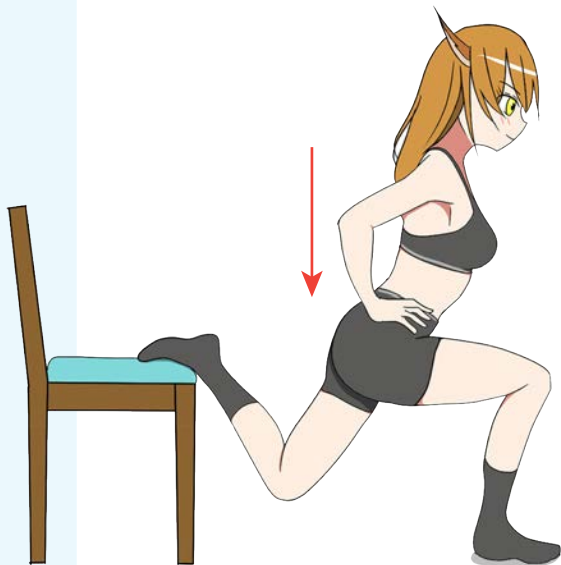
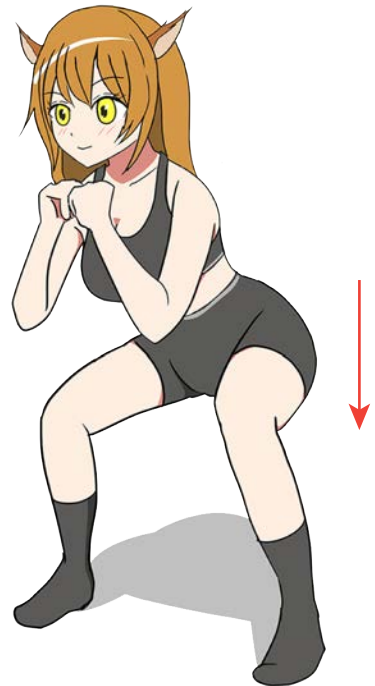
サイドレイズ

水を入れたペットボトルを両手にもって腕を開く【上げる】。
脇の下を広げるように斜め前に小指から先に上げる。
肘から先はなるべく脱力、肩から持ち上げるイメージ。
背中や首に力が入る人は気持ち猫背で。

下半身の日

ワイドスクワット

足幅を肩幅より広く大きく開く(1.5~2 倍)。
膝とつま先を外側に向け、膝が内側に入らないようにゆっくり腰を落とす。
膝が前に出ないようにお尻を後ろに突き出すような形で。
上がる時もゆっくり、上げた時に膝は伸ばし切らない。

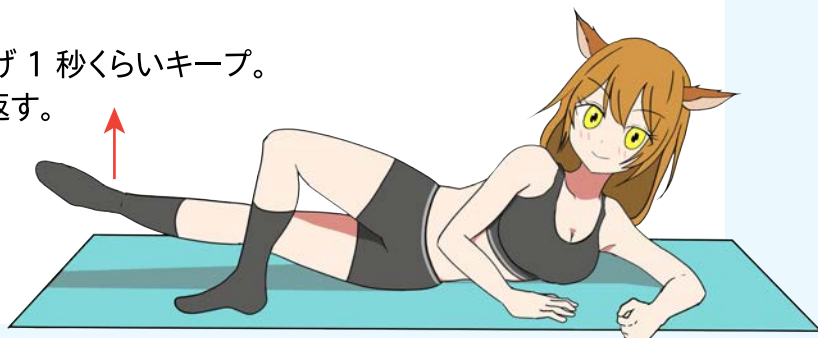


ブルガリアンスクワット

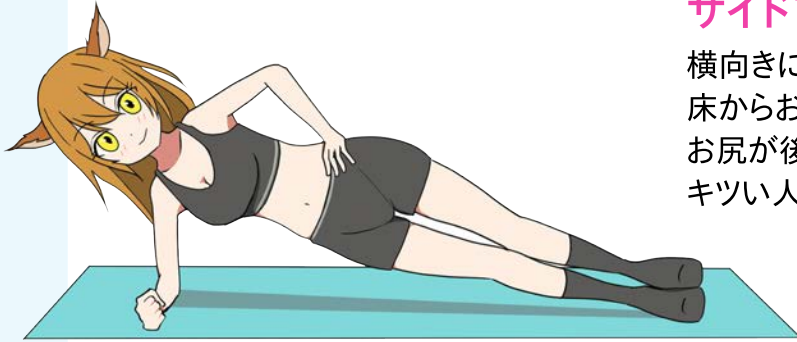
椅子を後ろにおいて片足の甲を椅子に乗せる。乗せた足には体重をかけない。
前足は椅子から 2 歩ぶんくらい前へ、背筋を伸ばして胸を張る。
膝が前にでないようにかかとで腰を下ろし、かかとで踏ん張って腰を上げる。
上げた時に膝を伸ばし切らない。

クロスレッグアダクション

横向きに寝転んで下側の足は真っすぐ伸ばし、上側の足は膝を立てて下側の膝の前くらいに置く。
腕でバランスを取りながら下側の足を持ち上げ 1 秒くらいキープ。
ゆっくり下ろし、床につけず浮かせたまま繰り返す。



体幹、腹筋の日2

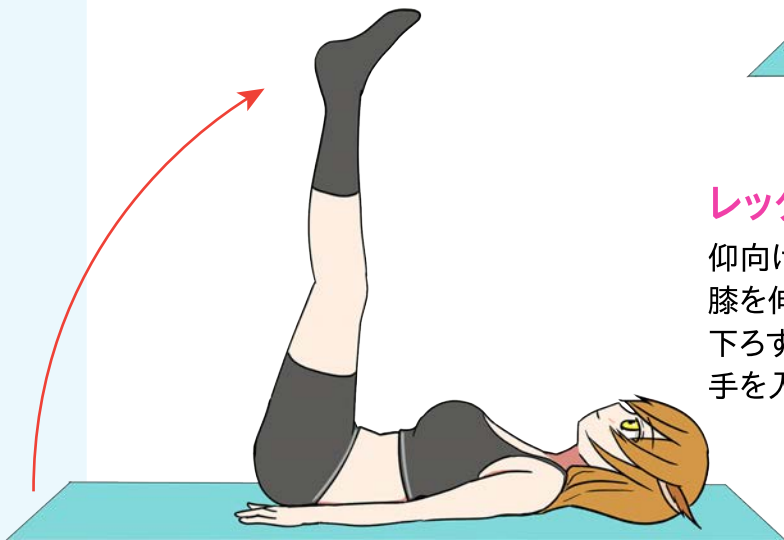
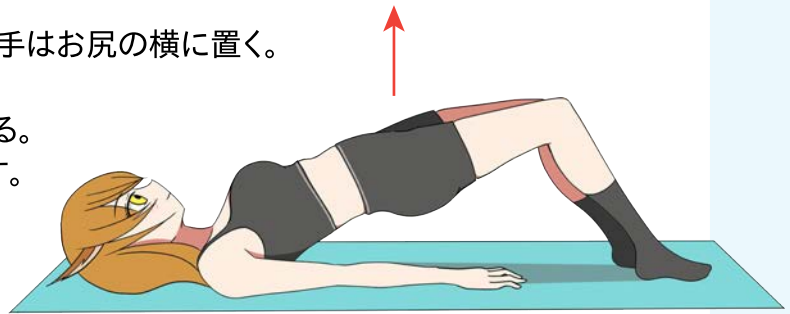


サイドプランク

横向きに寝て下側の片肘、腕で上半身を浮かせる。
床からお尻も浮かせ身体が真っすぐになるようにキープ。
お尻が後ろにいかないよう、お腹出ないように。
キツイ人は足を前後に広げて OK。

ヒップリフト

仰向けになり、足は膝を立てて肩幅に広げる。手はお尻の横に置く。
足の裏で床をふむようにお尻を浮かせる。
上げた時にお尻の穴を閉めるように力を入れる。
下ろす時はゆっくり床に着くギリギリまで下ろす。



レッグレイズ

仰向けの状態で寝そべり、お尻の横に手をつく。
膝を伸ばした状態で両足を高く持ち上げる。
下ろす時はゆっくりと、腰が痛い人は腰かお尻の下に
手を入れる。

ツイストシットアップ

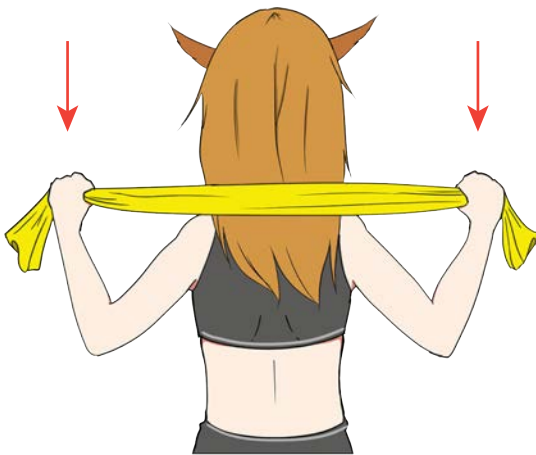
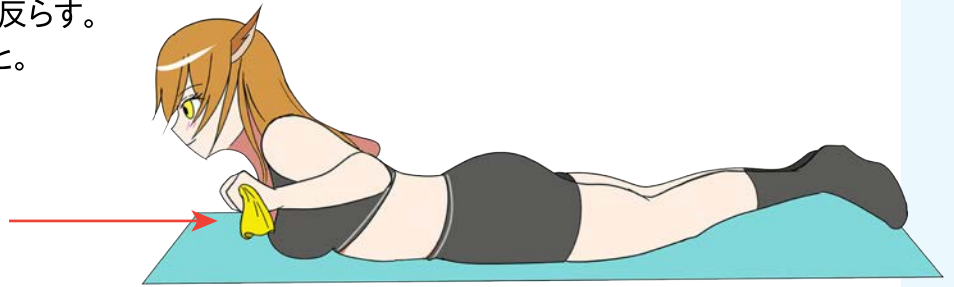
仰向けになり、足は膝を立てて肩幅に広げる。
手は組んで頭の後ろへ。
上半身を起こしながら右肘で左ひざをタッチ。
反対側も同じように。
膝を近づけても OK。



上半身の日2

バックエクステンション(タオル)

うつぶせになり腕を伸ばしタオルが弛まないように握る。
上半身を少し浮かせてタオルを胸に持って来る。
その時に両足も浮かせ、背中を反らす。
肩甲骨をよせる意識でゆっくりと。

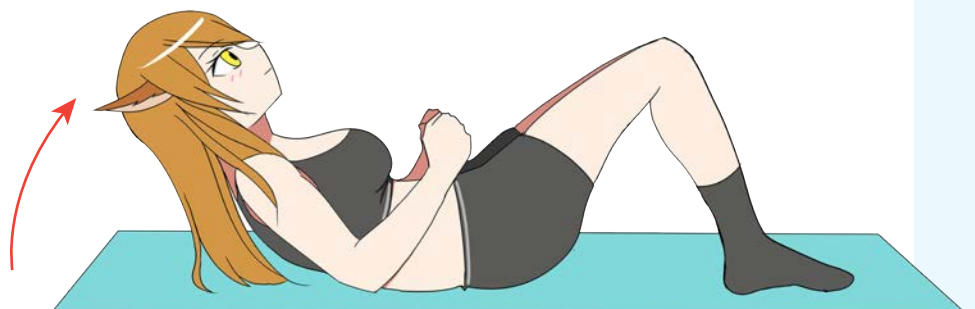


ラットプルダウン(タオル)

床で椅子でもいいので座る。
腕を伸ばしタオルを頭の上で弛まないように握る。
頭の後ろを通すように胸を張って肩に下ろす。
若干腰を反るくらい気持ちで頭は少し前に傾けてもOK。

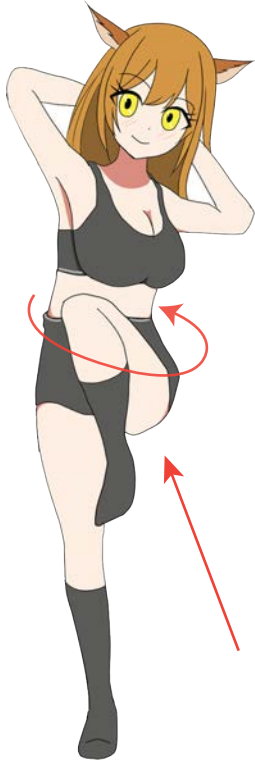
リバースエルボープッシュアップ

膝を立て仰向けに寝転ぶ。
お腹の横に肘をつき、肘に体重をかけて背中で起き上がる。
あごは少しひいて、上げる時肩甲骨が寄るように意識。



【6日目】

有酸素の日



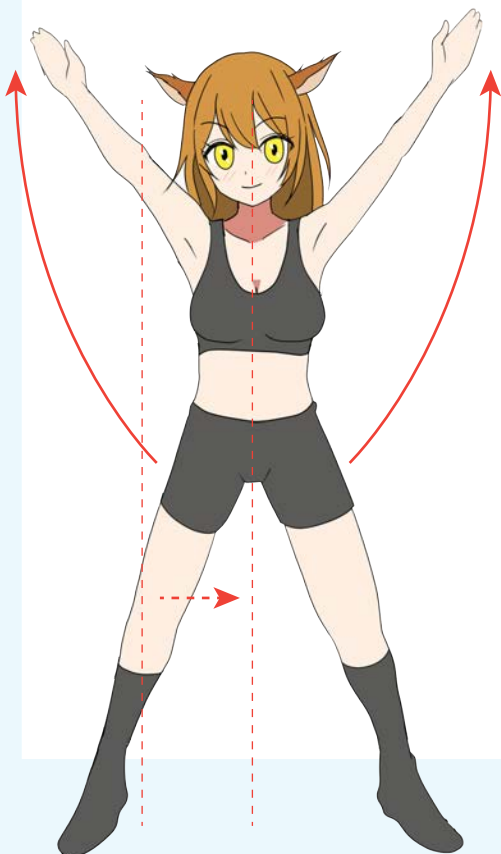
ツイストキック

真っ直ぐ立った状態から方足を前方に蹴るように上げる。
蹴ると同時に上げた足の方に上半身をひねる。
手は頭の後ろで組み、状態を縮めるように意識。



バウンスクワット

ワイドスクワットと同じフォームで。
深く下げずに細かく上下にバウンドするように。
膝が90度より深く沈まないように。



フライジャック

真っ直ぐ立ち、気をつけの状態。
片方の足を肩幅より大きく外側へ広げる。それと同時に万歳。
横への重心移動を意識して片足重心にならないように。
反対も同じように交互に繰り返す。