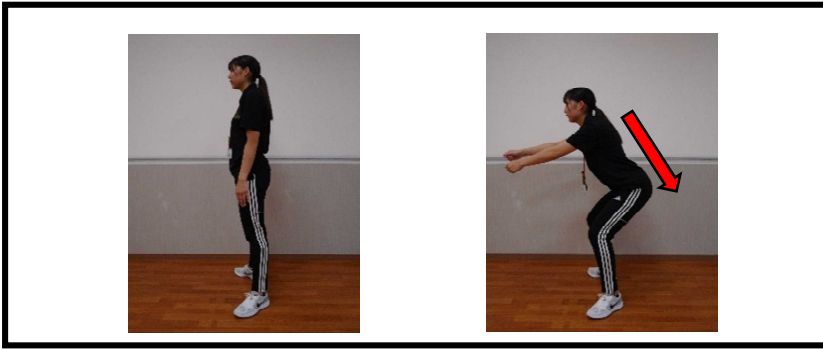


# ながら運動～家事編①～

・ 家事の合間の時間を使って効率よくトレーニングを楽しみましょう☆

## 1. 洗い物をしながらスクワット



### ▼順序

- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②お尻を後ろに突き出すように膝を軽く曲げていきます。
- ③2秒かけてゆっくり下ろし、2秒かけて元に戻します。
- ④10回を2セット行いましょう。

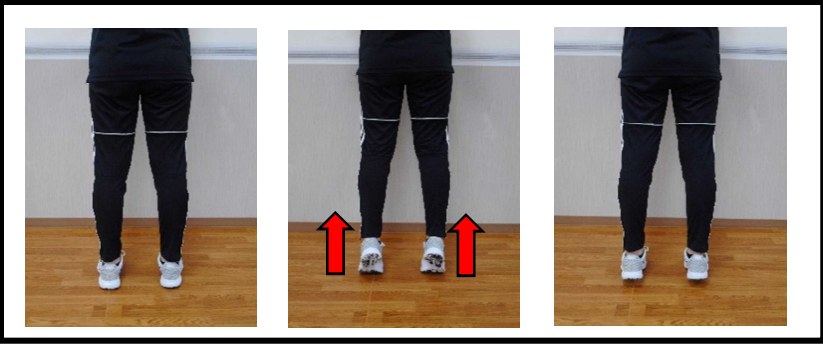
### ▼使う筋肉

- ・ 太もも前、お尻

### ▼ポイント

- ・ 膝とつま先をできるだけ同じ方向に向けましょう。
- ・ 膝を曲げた時に、つま先よりも前に膝が出ないように気をつけましょう。

## 2. 洗い物をしながらつま先立ち



### ▼順序

- ①足を腰幅に広げて立ちます。
- ②かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをします。
- ③1秒間に1往復のペースで10回、1秒間に2往復のペースで20回行います。
- ④それぞれ2セット行いましょう。

### ▼使う筋肉

- ・ ふくらはぎ

### ▼ポイント

- ・ かかとができるだけ床につかないように繰り返しましょう。

## 3. 洗い物をしながら内ももトナー



### ▼順序

- ①太ももに雑誌をはさみます。
- ②雑誌が落ちないように力を入れながら足を閉じ続けます。  
※雑誌でできない方は、タオルや空のペットボトルなどでもOKです。
- ③頑張って1分間閉じ続けましょう。

### ▼使う筋肉

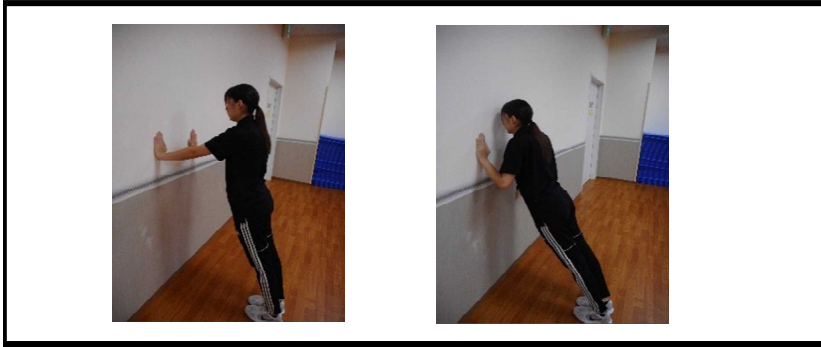
- ・ 内もも

### ▼ポイント

- ・ 挟んでいる物が落ちてしまう場合は軽く膝を曲げて行いましょう。

# ながら運動～家事編②～

## 4. 料理の合間に立ち腕立て伏せ



### ▼順序

- ①立った状態で、壁や冷蔵庫に両手をつきます。
- ②4秒かけて肘を曲げ、4秒かけて肘を伸ばします。
- ③10回を2セット行いましょう。

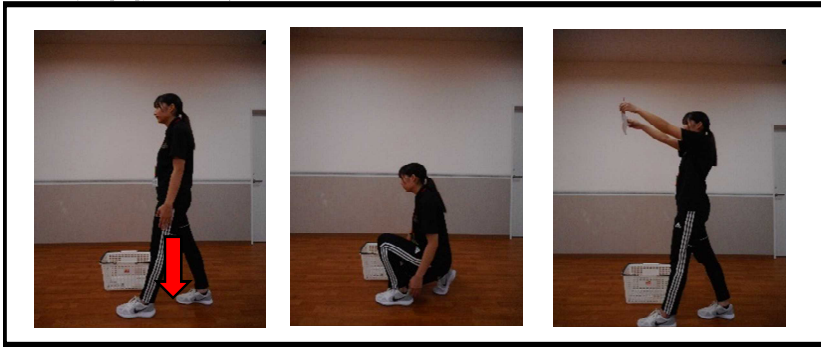
### ▼使う筋肉

- ・胸、二の腕

### ▼ポイント

- ・大きく息を吸いながら肘を曲げていきましょう。
- ・息を吐きながら肘を伸ばしていきましょう。

## 5. 洗濯物干しランジ



### ▼順序

- ①片足を前に出し、しゃがみこんで洗濯物を取ります。
- ②体が前傾姿勢にならないように立ち上がります。
- ③10回行ったら、足を変えて10回行います。
- ④左右各10回を1セット行います。

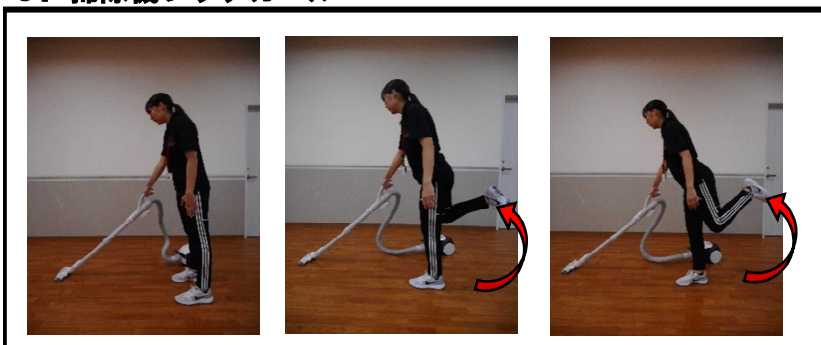
### ▼使う筋肉

- ・下半身全体

### ▼ポイント

- ・背筋が曲がらないように気をつけましょう。
- ・腰をまっすぐ下ろしていくイメージで行いましょう。

## 6. 掃除機レッグカール



### ▼順序

- ①上体をやや前傾にしながら掃除機をかけます。
- ②かかとをお尻に当てるようにゆっくりと左右交互に膝を後ろに折り曲げます。
- ③20回連続を2セット行いましょう。

### ▼使う筋肉

- ・太もも裏

### ▼ポイント

- ・リズムよくできない場合は、ゆっくり行ってください。
- ・体の後ろで半円を描くイメージで蹴り上げましょう。