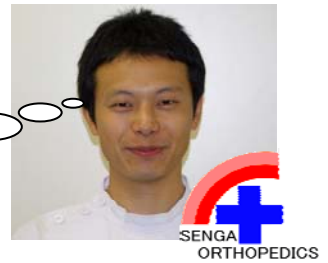


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。



## どのような筋トレしていますか？

筋力トレーニング(筋トレ)といえば…

- ・ 腹筋
- ・ 背筋
- ・ 腕立て伏せ
- ・ スクワット …etc

どのように行っていますか？

全部、毎日 100 回ずつ行う！

理想はこうなりたい！？ こんなやり方していませんか？



@YAHOO! 画像より

C・ロナウドは腹筋 3000 回やっているとか…

息を止めないで  
行いましょう！

息を止めない

肩に力入りすぎ

じゃー、どんなやり方をしていますか？

### 理想的な筋トレの仕方とは…？

- ・ 息を止めずにゆっく<sup>ぶい</sup>りで行う！
- ・ 筋力を付ける部位を意識する！
- ・ 出来るだけリラックスして行う！

### 腹筋トレーニング



首や肩の力を入れ  
ないで、息を吐きなが  
らゆっく<sup>ぶい</sup>りと起こして  
いきます。下腹をへこ  
ましながら行うと効  
果的ですよ。

頭を曲げすぎない！



肩を下げる！

腰を反らさない！



頭を挙げすぎない！

### 腕立て伏せ



首や肩の力を出来る  
だけ抜いて、行いま  
す。この時に肩を下  
げて、背筋を伸ばし  
て行います。下腹を  
へこまして行うと  
やりやすいと思いま  
すよ。

体をまっすくにする！



肩を下げる！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩 1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

つまり！！

しっかりと筋トレを行  
ないと意味がなくなっ  
てしまう…

毎日、無理に 100 回や  
っても逆効果の時もあ  
るのだ…

### 背筋トレーニング



腹筋と同じように首・  
肩の力を入れな  
い、息を吐きなが  
らゆっく<sup>ぶい</sup>りと反らし  
ていき  
ます。腰を反らさ  
ないで、胸  
をあげるようにしま  
しょう。

運動不足の私もやらないと…

たいかん きた  
体幹を鍛える運動も考  
えながら  
行うといいですよ！！

⇒ 美しく、しなやかな体にしましょう！！