

# 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・ロナウトは腹筋 3000 回やっているとか・・・

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！

つまい！！

しっかりと筋トレを行わ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・・・

## 腹筋トレーニング



首や肩の力を入れしないで、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。

## 背筋トレーニング



腹筋と同じように首・肩の力を入れしないで、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。

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。



運動不足の私もやらないと・・・



肩の力をぬく！

体をまっすくにする！



肩を下げる！

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！！

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。