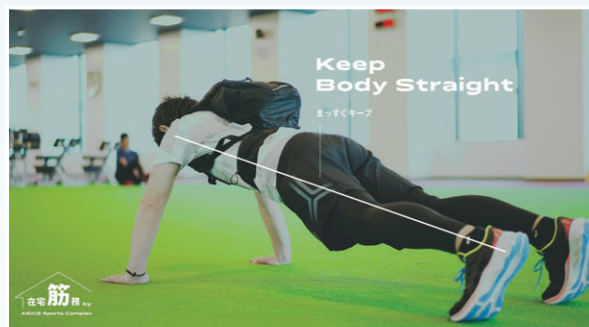
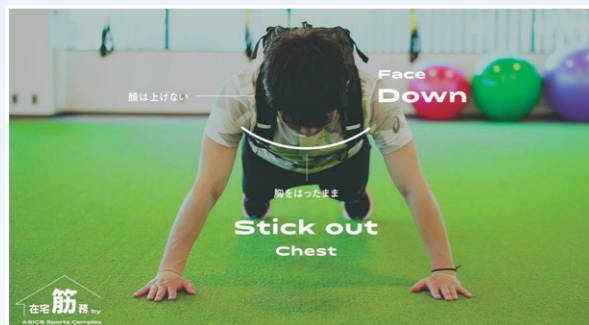
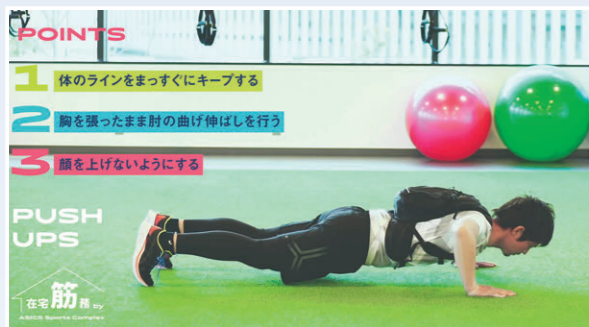


特集 自宅やオフィスでできる、簡単エクササイズVOL.3

腕・三頭筋のトレーニング

【準備するもの】

ペットボトルを入れたリュック

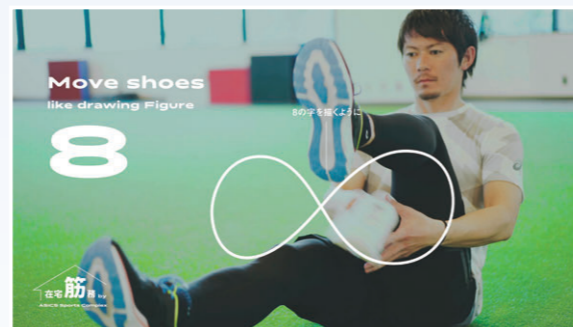
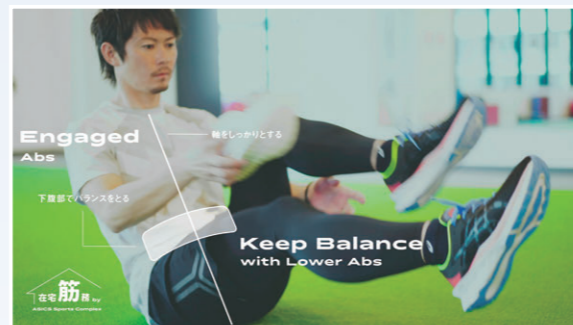


- ①肩幅より少し広めに両手をつく
- ②脚をしっかりと伸ばし、身体のラインをまっすぐにキープする
- ③肘を曲げて身体を下ろし、胸がつくまで深く下ろす
- ④胸に力を入れ、息を吐きながら身体を持ち上げる

体幹部のトレーニング

【準備するもの】

シューズなど手に持てるもの  
(ティッシュボックスやペットボトルなど、ご自宅にあるものをご活用ください)



- ①仰向けの状態で、下腹部でバランスを取り両脚を上げた状態でキープする
- ②息を吐きながら左右交互に膝を引き付け、シューズを脚の内側から8の字に通す
- ③お腹、腸腰筋を意識しながら繰り返す

今回も引き続き、運動不足解消のため、ご自宅などで気軽に取り組めるエクササイズをご紹介します。

※トレーニングの回数や負荷、関節の可動範囲などは、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

背中・二頭筋のトレーニング

【準備するもの】

ペットボトルを入れたリュックなど



- ①足の幅は肩幅と同じくらいに広げる
- ②お尻を出し、腰を45度に曲げる
- ③視線は斜め前で胸を張り、背中が丸まらないようにする
- ④背中を意識し、脇を締めた状態で、息を吐きながら肩甲骨を寄せるように引き上げる

（お知らせ）

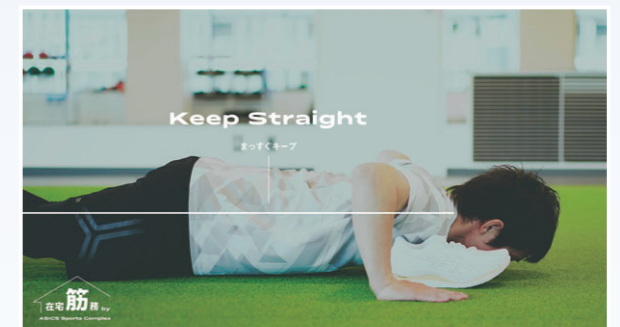
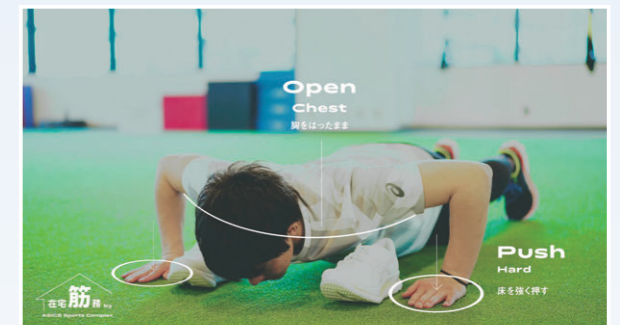
神戸スポーツ産業懇話会では、メンバー企業にご協力いただき、スポーツ産業に関する様々な動画コンテンツを配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.sport-kobe.jp/>



胸・三頭筋のトレーニング

【準備するもの】

シューズなどご自宅にあるもの  
(ティッシュボックスやペットボトルなど、ご自宅にあるものをご活用ください)



- ①シューズを肩幅より少し広めに置き、その内側に手置く
- ②腕は肩の位置でまっすぐ伸ばす
- ③脚をしっかりと伸ばし、身体のラインをまっすぐにキープする
- ④床を押すようにジャンプし、シューズを飛び越え、外側に手をつく
- ⑤胸から深く下ろし、胸を張ったまま息を吐きながら身体を持ち上げ、反動で床を押しながら元の位置に戻る

協力：(株)アシックス (ASICS Sports Complex TOKYO BAY)

ASICS Sports Complex TOKYO BAYは、2019年11月に東京・豊洲にオープンした、都市型低酸素環境下トレーニング施設です。ホームページでは、自宅で簡単にできるトレーニング、題して「在宅筋務」を各部位別にご紹介していますので、ぜひご覧ください。

