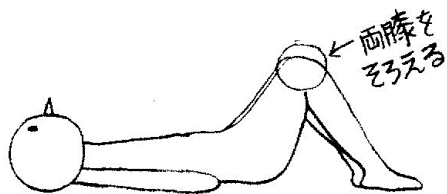


全ての運動を各10回!

慣れたら20回!!!

①ヒップリフト(ブリッジ) [鍛えられる筋肉]大殿筋・脊柱起立筋(背筋)

・仰向けになり、膝を立てる



・息を吸いながら腰を上げて  
吸いながらゆっくり戻す

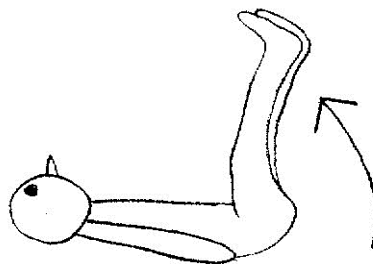


②レッグレイズ [鍛えられる筋肉]腹直筋(腹筋)

・仰向けになり、両膝を伸ばす

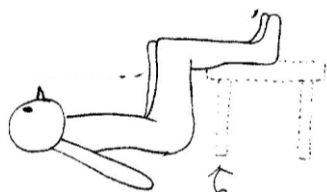


・両足を上まで引き上げて、  
腹筋を意識してゆっくり戻す



③ヒップレイズ [鍛えられる筋肉]腹直筋(腹筋)

・仰向けになり膝を曲げて  
ふくらはぎが床と平行に  
なるように足を上げる



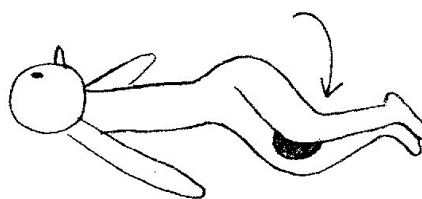
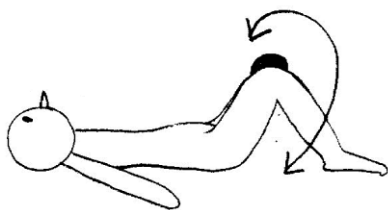
・ゆっくり息を吐きお尻を上げ  
膝をお腹に引き寄せ、息を  
吸いながらゆっくり戻す



※脚を上までキープするのが大変な場合、椅子を利用する

④腰のひねり [ポイント]目線は天井、肩を浮かせない

・仰向けになり両膝を立て、ボール・タオル等をはさんで  
左右にゆっくり倒す



制作

みんなで運動するから楽しい!  
だから続けられる!

見学随時受付中!

TEL: (0776) 74-0810

シニアフィットネスクラブ  
リハートふくい

～ 運動中に痛みが出たら中止して下さい ～