

むろた新聞

今回のむろた新聞は、第2回、“トレーナー目線から見た筋肉を増やすために自宅でできる簡単なエクササイズ”の増量版です！今回新たに前回紹介しきれなかったメニューを紹介していくので、是非参考にしてご自身にあったメニューを行ってみてください！

レッグエクステンション



椅子を利用して**体幹**や**太もも周辺**を鍛える事ができます。前回紹介した椅子でスクワットと合わせて行ってみましょう。

- ・椅子に浅く座り、両ももを引き上げる。
- ・ゆっくりと膝を伸ばす。
- ・ゆっくりと両ももを引き上げて元の姿勢に戻る
- ・常に胸を張った状態にして、なるべく背もたれにより掛からないようにする。

Y T L



肩甲骨を大きく寄せることで**肩甲骨まわりの筋肉**を鍛えることが出来ます。また**肩甲骨の動き**が良くなります。

- ・L腕を斜め上に上げたまま肩甲骨を内側に寄せる。
- ・T腕を真横に伸ばしたまま肩甲骨を内側に寄せる。
- ・Y肘は身体に寄せ、肘の角度は90°曲げたまま肩甲骨を内側に寄せる。

スコーピオン



胸や太もも周辺、**体幹**などが鍛えられ、さらに**柔軟性**の向上も期待できるエクササイズです。

- ・左の踵を右手に近づけるようにゆっくりひねる。この時右の臀部は床につけたまま。脚を替えて反対側も

同様に行う。

ニートゥ・エルボー



上体をひねる動作で**わき腹**を刺激し、脚を引き上げる動作で**下腹部**を刺激することが出来ます。

- ・肩の力を抜き足は肩幅で立つ。
 - ・上体を右にひねりながら左足を引き上げる。
- 肘を膝の外側に付けるように意識することにより上体をひねることができる。

以上4つのメニューを紹介させて頂きました。前回のもものと組み合わせで行ってみてください。来月の第3回では、栄養面についてご紹介していきます！

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平 日 9:00-12:45・15:30-19:45
土 日 9:00-12:45 日-初診は無料