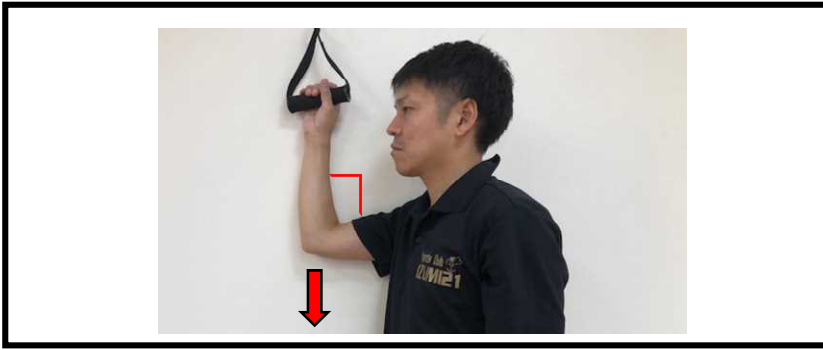


# ながら運動～電車通勤編①～

・通勤中に効率よくトレーニングを楽しみましょう☆

## 1. 二の腕シェイプ



▼意識する筋肉

・二の腕（上腕三頭筋）

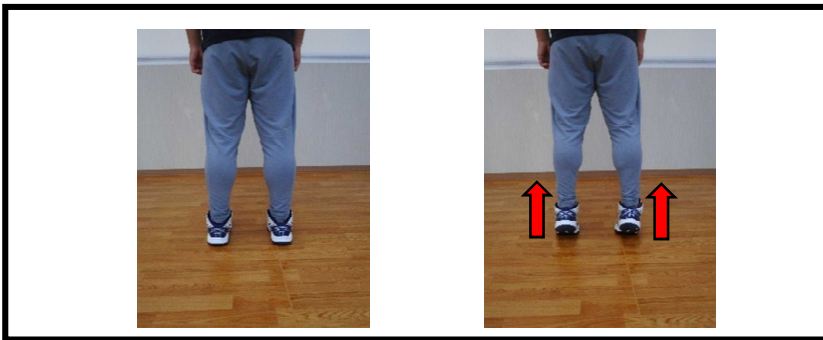
▼ポイント

・肘の角度を90度に保ったまま真下にひっぱりましょう。

▼順序

- ①つり革を持って肘を90度に曲げます。
- ②真下に10秒間ひっぱり続けます。
- ③この動作を左右3回ずつ行いましょう。

## 2. かかと上げ下げエクササイズ①



▼意識する筋肉

・ふくらはぎ

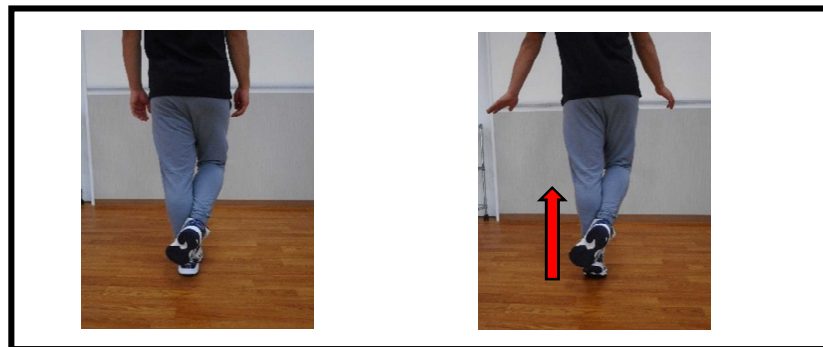
▼ポイント

・姿勢が安定するように、お腹にも力を入れましょう。

▼順序

- ①つり革や手すりを持って立ちます。
- ②両足のかかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをします。
- ③つま先立ちの姿勢を2秒間キープしてからゆっくりとかかとを下ろします。
- ④この動作を10回繰り返しましょう。

## 3. かかと上げ下げエクササイズ②



▼意識する筋肉

・ふくらはぎ

▼ポイント

・できるだけかかとを床につけないように繰り返しましょう。

▼順序

- ①つり革や手すりを持って立ちます。
- ②つま先をやや外側に開いて立ち、片足を軽く曲げ、反対の足をふくらはぎの裏側に添えます。
- ③軸足のかかとを上げて10秒キープします。
- ④左右3回ずつ繰り返しましょう。

# ながら運動～電車通勤編②～

## 4. つま先上げ下げエクササイズ



### ▼意識する筋肉

- ・すね

### ▼ポイント

- ・動作が速くならないように気をつけましょう。

### ▼順序

- ①片足を上げ、上げた足のふくらはぎが突っ張りをを感じるまでつま先を上げます。
- ②次に足の甲が突っ張りをを感じるまでつま先を下げます。
- ③それぞれ2秒ずつ5セット、左右の足で行いましょう。

## 5. ドローイン



### ▼意識する筋肉

- ・お腹

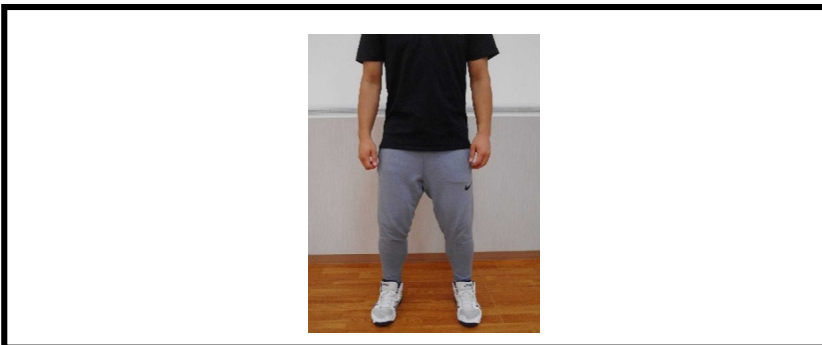
### ▼ポイント

- ・息を吐く時にお腹が膨らまないよう気をつけましょう。
- ・横隔膜を引き上げキープするイメージでお腹に力を入れましょう。

### ▼順序

- ①大きく息を吸い込みお腹を凹ませ力を入れます。
- ②息を吐く時もお腹の力を緩めずにキープをします。
- ③1駅～2駅分続けましょう。

## 6. バランストレーニング



### ▼意識する筋肉

- ・体幹

### ▼ポイント

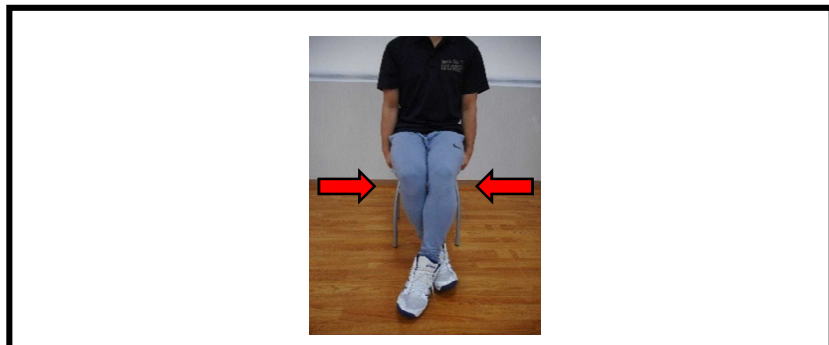
- ・下半身だけで踏ん張らず、お腹にもしっかりと力を入れましょう。

### ▼順序

- ①つり革や手すりに掴まらず、両足を肩幅に広げて立ちます。
- ②膝や腰を使ってバランスをとりましょう。
- ③無理はせず、1駅～2駅分続けて行きましょう。

# ながら運動～電車通勤編③～

## 7. 内ももシェイプ



### ▼意識する筋肉

- ・内もも

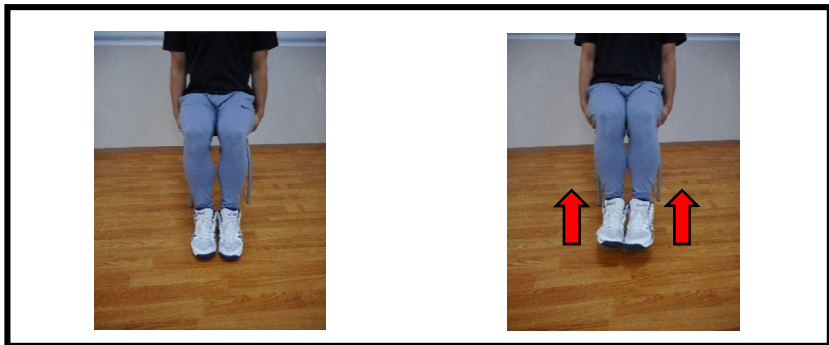
### ▼ポイント

- ・20秒間、力が緩まないように気をつけましょう。

### ▼順序

- ①座った状態で足先をクロスさせます。
- ②左右の膝と膝を押し付けて、内ももに力を入れます。
- ③そのまま20秒間キープします。
- ④20秒間を3セット行いましょう。

## 8. 足上げエクササイズ



### ▼意識する筋肉

お腹から足の付け根

### ▼ポイント

- ・体が後ろに倒れすぎないように気をつけましょう。
- ・お腹に力を入れながら両足を持ち上げましょう。

### ▼順序

- ①座った状態で両足を地面から少しだけ浮かせます。
- ②そのまま20秒間キープします。
- ③20秒間を3セット行いましょう。