

MUSCLE PROGRAM

自宅で筋力アップ CORE WORKOUT HOME



▶スマホやタブレットでご覧ください

Shinwa medical fitness

INTRODUCTION



いつもShinwa medical fitness をご利用いただき誠にありがとうございます。

この度の社会事情によりジムを休館させていただくこととなり皆様には大変ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。運動不足によるストレス、疲労の蓄積など健康への悪影響もご心配されていることと思います。

この資料はご自宅で簡単に行える筋力アップ(体幹CORE)のエクササイズをいくつかご紹介しております。

PDFですので、スマホやタブレットに保存してご覧になることをお勧めいたします。

少しでもご自宅で身体を動かし、健康増進にお役立ていただけましたら幸いです。

ホームエクササイズ スケジュール例

月	火	水	木	金	土	日
LEG	PUSH	PULL	休み	LEG	PUSH	PULL
CORE				CORE		

ご自宅でできる 体幹COREワークアウトメニュー



自宅で器具を使わずにできる腹筋のエクササイズです。引き締まった腹部を手に入れるには、栄養管理と有酸素運動で体脂肪を減らすことが必須です。腹部の筋トレは体幹を強くし、動作の質を上げることができます。関節に痛みや違和感がある場合は無理をせず、不快ではない範囲で実施してください。

EXERCISE	SET	REP	TARGET
リバースクランチ	2~3	10~15	下部腹筋群
バイスクルクランチ	2~3	10~15	腹斜筋群
カールアップ	2~3	10~15	上部腹筋群

エクササイズ チュートリアル

EXERCISE1 リバースクランチ

主なターゲット : 腹直筋下部

CHECK POINT

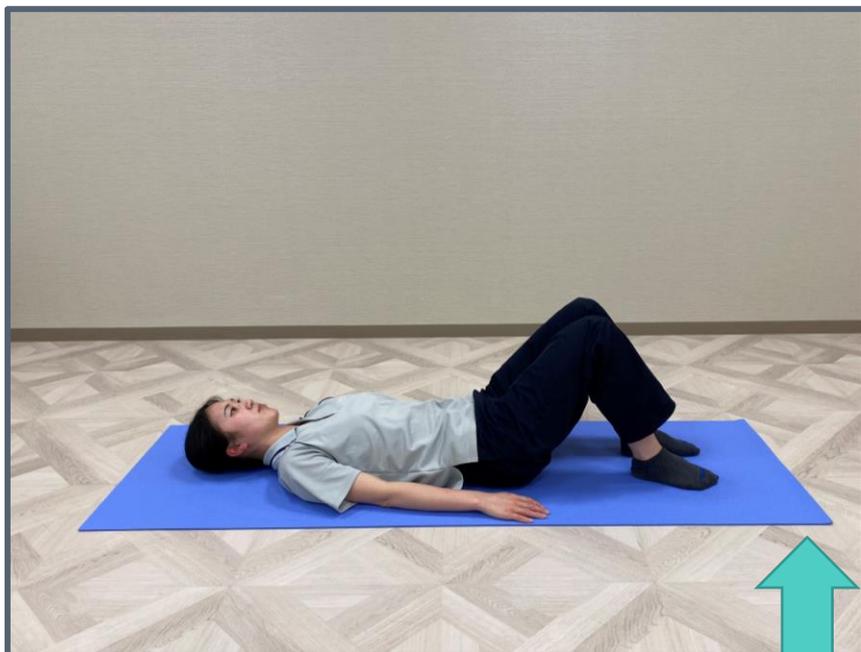
膝を曲げて仰向けに寝る。

骨盤を後傾させ、下腹部を胸に向かって引き上げる。

反動を使わず、ゆっくり戻る。

腰痛がある場合は中止

ゆっくり



エクササイズ チュートリアル

EXERCISE2 バイスクルクランチ

主なターゲット : 外腹斜筋・内腹斜筋

CHECK POINT

両手は頭の後ろに添える。

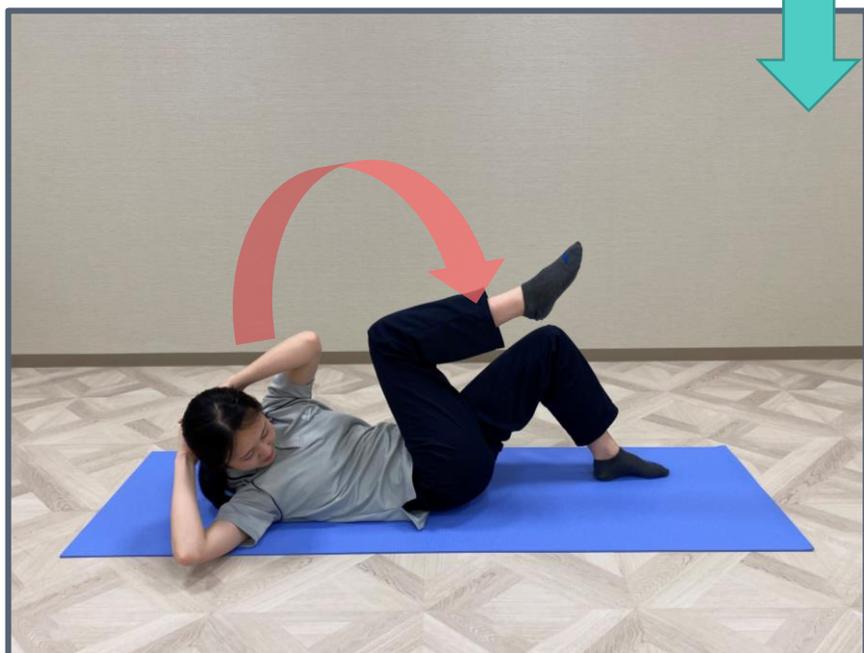
膝を曲げて仰向けに寝る。

対角の肘と膝をつけるように、
上体を捻りながら起こす。

左右交互に行う。

肘と脚はつかなくてOK

丁寧に
捻る



エクササイズ チュートリアル

EXERCISE3 カールアップ

主なターゲット : 腹直筋上部

CHECK POINT

両手は頭の後ろに添える。

膝を曲げて仰向けに寝る。

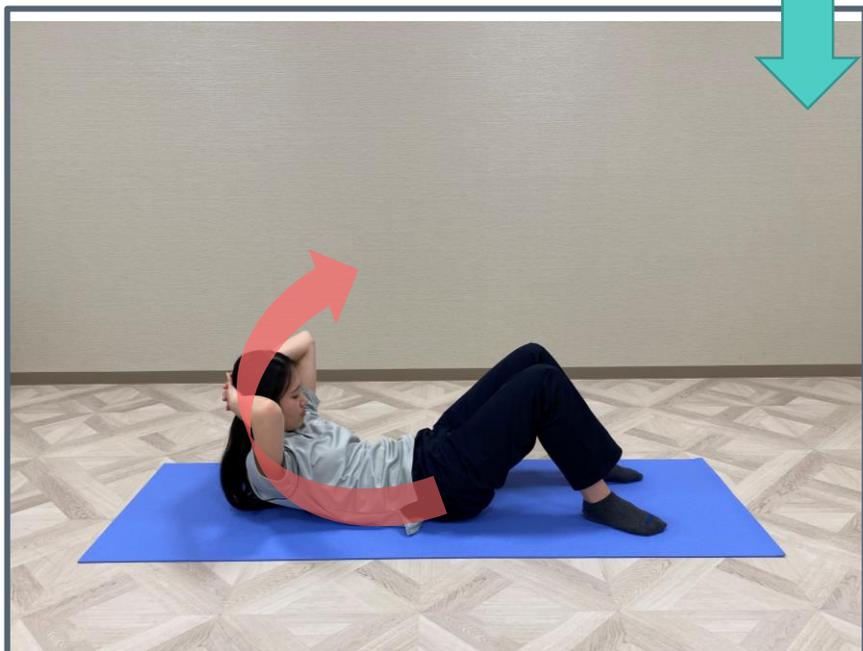
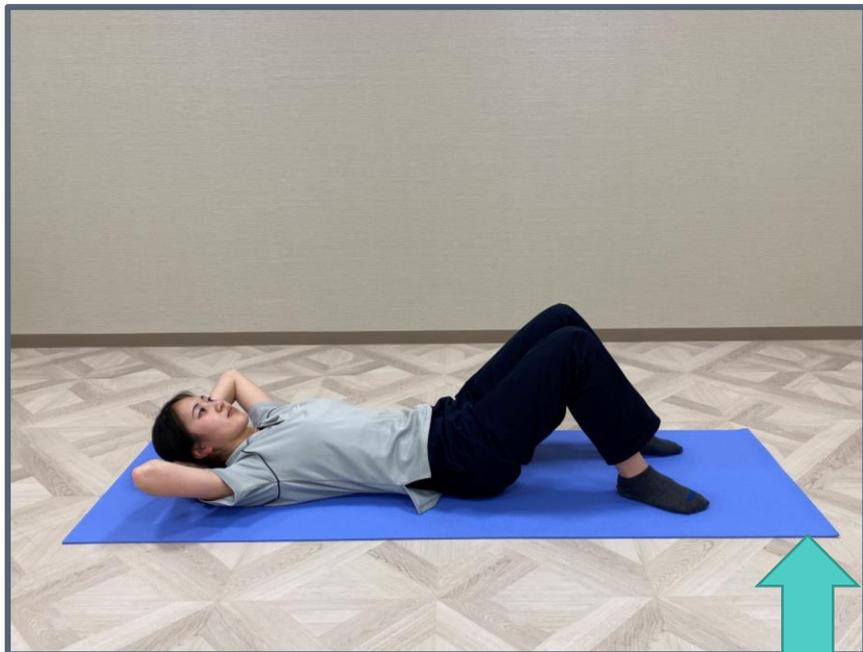
胸をお腹に近づけるように上体を起こす。

肩甲骨が少し浮く程度まで上げる。

ゆっくりコントロールしながら元に戻る。

手で頭を引っ張らないこと。

上げる時
息を吐く



ADDITIONAL COMMENT



このプログラムは、シンワメディカルフィットネスの健康運動指導士が機能解剖学・バイオメカニクス・各種研究文献をベースに科学的な知見から作成しております。

ただし、その効果には個人差があり、結果を保証するものではありません。ご自身の責任において無理のない範囲でご実施ください。

必ずすべてを実施する必要はありません。ご自身の生活リズムに合わせて続けやすいエクササイズから始めてみましょう。

治療中の方は、主治医の指示に従って頂きますようお願いいたします。

このプログラムが、皆様の健康増進に貢献できますことを心より願っております。