

筋トレマシンと同じ効果の運動

●トレーニングセンターでの筋トレマシンの効果をご家庭でも得られるトレーニングをご紹介します。

トレセンにある
筋トレマシン①



水平レッグプレス

★鍛えられる筋肉・効果★

- ・下肢全体の筋力強化
- ・立ち座りがしやすくなります
- ・歩行が安定します

自宅での筋トレ



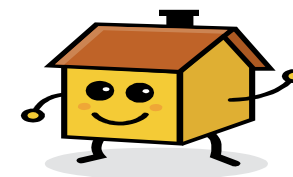
膝は、
つま先と
同じ方向

足を肩幅に開き
イスに浅く座る。

ゆっくり立ち上がる。

[回数]

10回×2～3セット



トレセンにある 筋トレマシン②

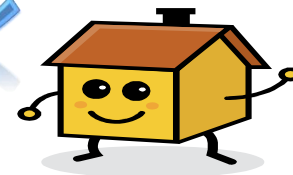


ローイング

★鍛えられる筋肉・効果★

- ・背筋の強化
- ・姿勢の改善
- ・肩こりの改善・予防

自宅での筋トレ



両手にペットボトルを持ち
両腕を肩の高さに開く。
*水の量で負荷を調節



肘を後方に引きつつ
下げながら曲げて、
肩甲骨を寄せる。

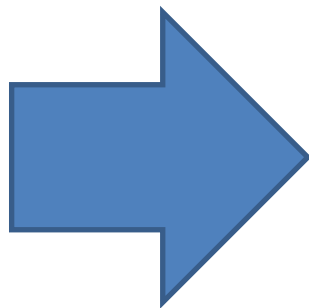
[回数]

10回×2～3セット

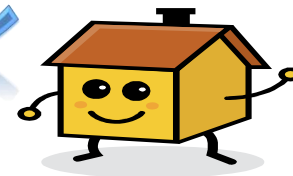
トレセンにある 筋トレマシン③



ヒップアブダクション



自宅での筋トレ



*** 息を吐きながら**

膝の外側に手をあて
膝を内側に押す。
それに抵抗して
膝は外側に押し、
手と膝で押し合いをする。

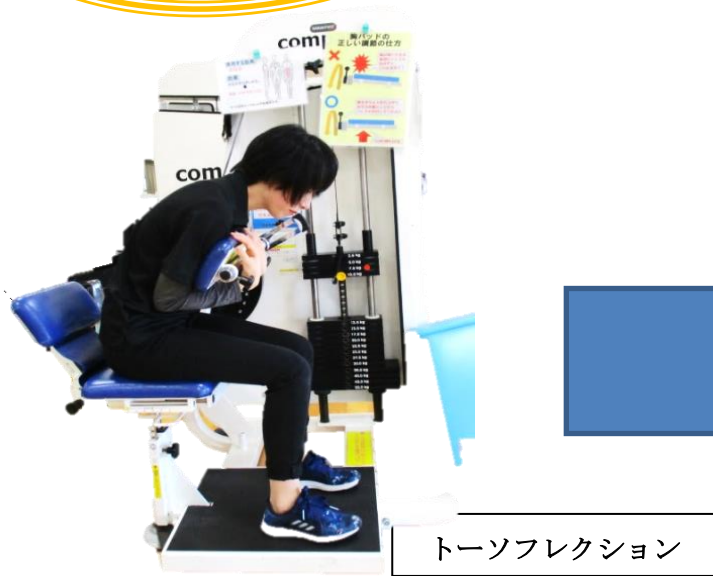
★鍛えられる筋肉・効果★

- ・お尻の筋肉の強化
- ・腰痛予防や緩和
- ・歩行時の安定

[回数]

10秒×2～3セット

トレセンにある 筋トレマシン④



自宅での筋トレ



片脚を少し床から離し、
両手で押さえる。
その場で、膝と手で押し合いをする。

★鍛えられる筋肉・効果★

- ・腹筋の強化
- ・腰痛予防や緩和
- ・姿勢の改善

[回数]

左右10秒×2～3セット

トレセンにある 筋トレマシン⑤

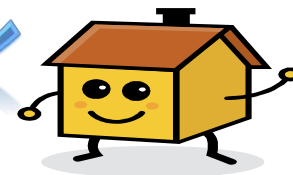


レッグエクステンション

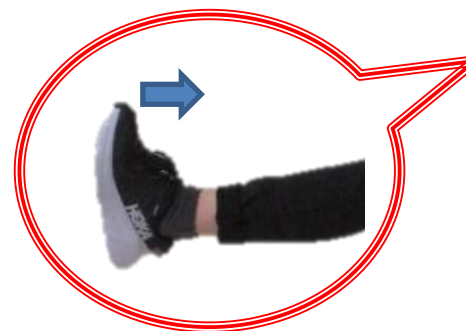
★鍛えられる筋肉・効果★

- ・太ももの前側の強化
- ・立ち座りがしやすくなる
- ・膝痛の改善・予防

自宅での筋トレ



イスに浅く座り、片足の膝を伸ばす。そのまま足首の曲げ伸ばしをする。



[回数]

左右10秒×2～3セット

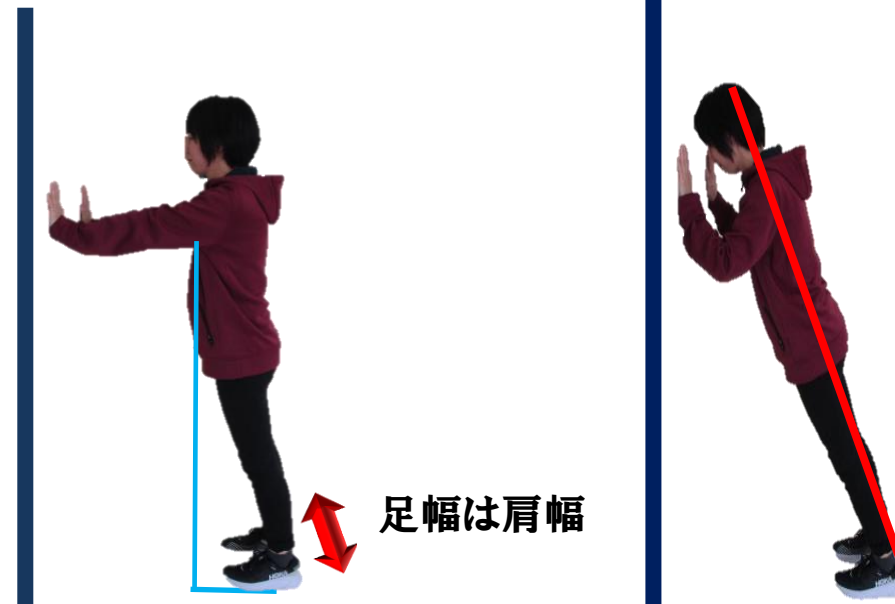
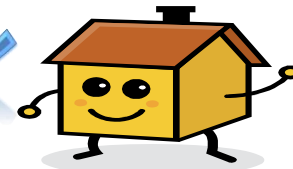
トレセンにある 筋トレマシン⑥



★鍛えられる筋肉・効果★

- ・胸・二の腕の筋肉の強化
- ・重い物を抱えやすくなる
- ・雪寄せが楽になる

自宅での筋トレ



足幅は肩幅

腕の長さより少し離れた所に立ち、肩幅より少し開いた所に手をつく。

頭からカカトまで一直線にして、肘を曲げ壁に体を近づけていく。腕・胸の力で元の位置に戻る。

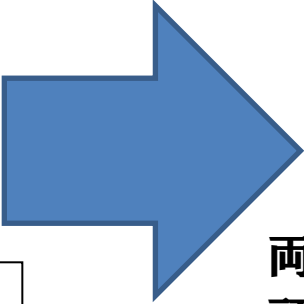
〔回数〕

10回×2～3セット

トレセンにある 筋トレマシン⑦



ケーブルカラム



自宅での筋トレ



両手にペットボトルを持ち、
頭上に上げ、肘を伸ばす。
*水の量で負荷を調整する



肘を斜め後ろに引き
ながら後方で肩甲骨
同士を引き寄せる。
肩を後ろに引き
胸を伸ばす。

- ★鍛えられる筋肉・効果★
- ・背筋の強化
- ・肩こりの改善・予防
- ・姿勢の改善

[回数]
10回×2～3セット