

# イエトレ

## 今、自宅でできるトレーニング

健康維持・増進編

ふじみん  
REPORT  
2020  
vol.4



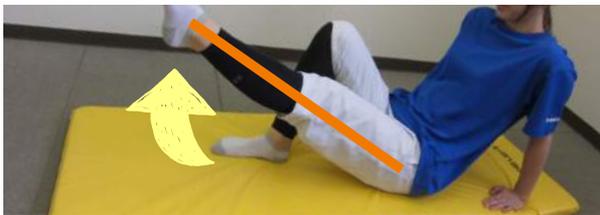
胸  
筋トレ



上半身を前に  
倒さない

体の後ろに重りを持ち  
肘を伸ばしたまま引き上げる

脚  
筋トレ



胸を張って膝を伸ばしたまま  
股関節から上げる

10回を2~3セット。  
無理せずやってみましょう！

テレワークや外出自粛で家にいる  
ことが多くなると、同じ場所に  
長時間同じ姿勢になっている  
場合があります。  
どんなに良い姿勢でも負担が  
かかり、血流も悪くなります。  
筋トレやストレッチで体をほぐし  
てみてください。

尻  
筋トレ

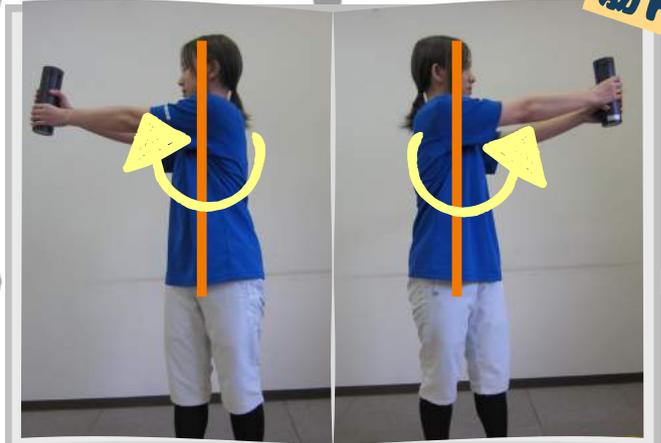


上半身を  
捻らない

横になって上の手を  
体の前において踏ん張る

上の脚の膝を  
曲げたまま開く

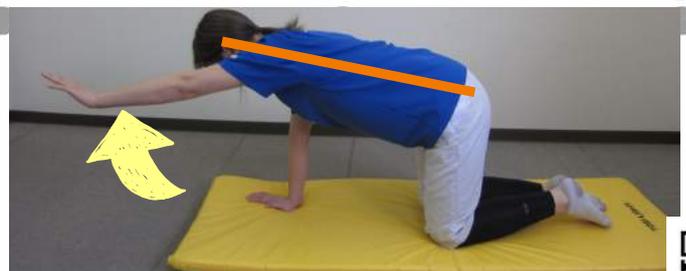
脇腹  
筋トレ



両手に重りを持って  
胸の前に伸ばす

頭からおへそを軸にし  
て左右に体を捻る

背中  
筋トレ



よつんばいになって片手ずつ  
床と並行を目標に持ち上げる

