

※本資料の無断転用はご遠慮願います

# 一步堂筋トレ



～運動不足解消にご活用ください～

鍼灸治療院一步堂

1

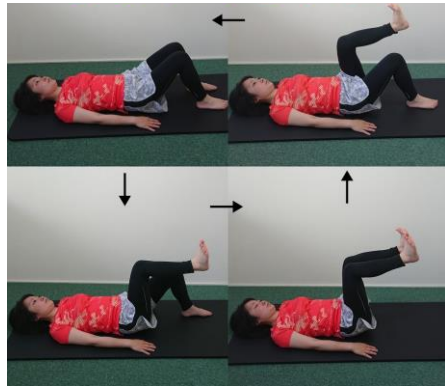
## 注意点

- 運動はゆっくり  
ゆっくり動かした方がより筋肉を使うため
- 息は止めない  
基本的には力を入れる際に息を吐く
- 痛みを感じたらやめる



2

右上げて、左上げて、右下して、左下す  
の繰り返し



ポイント  
骨盤を動かさないこと

10回

3

お尻の筋肉を意識して、  
骨盤、背骨の順番で体を持ち上げる



ポイント  
腰を反り過ぎないように

10回×2セット

4

お尻を持ち上げた状態で足踏み

ポイント  
お尻を落とさないように頑張って足踏み

10回×2セット

5

片足でお尻上げ

左右10回ずつ

6

脚を伸ばしたまま

床に着かないギリギリ

ポイント  
特に下ろすときにゆっくり

左右10回ずつ  
×2セット

7

顎を引いて

肩甲骨まで

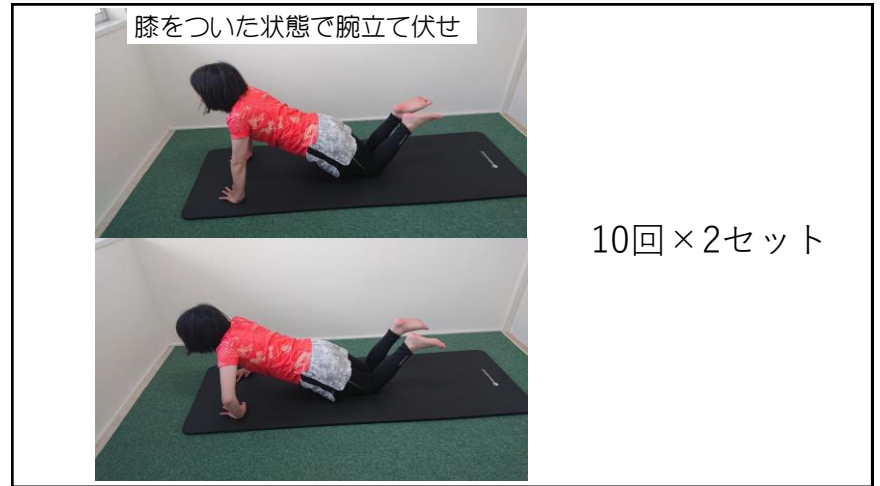
ポイント  
おへそを覗き込むように

10回×2セット

8



9



10