

# 体幹チェック&立ったまま筋トレ

早速体幹チェックをしていきましょう。



- ①閉眼
- ②片足を上げる
- ③姿勢を保持しつつ何秒キープできるか計測

※国立長寿医療研究センターによる推定年代別の数値を参考にしました。

秒数	体幹年齢
4秒未満	80代
5~9秒	70代
10~19秒	60代
20~39秒	50代
40~54秒	40代
55~69秒	30代
70秒以上	20代

実年齢よりも短い時間しか保持できない場合は、体幹を支える筋力や筋肉量の低下、バランス能力が落ちていると考えられます。

体幹がふらついていると姿勢が悪くなり、肩こりや腰痛、便秘などの一因にもなります。

## 立ったまま筋トレの紹介

### スタンディングカーフレイズ ふくらはぎの引き締め

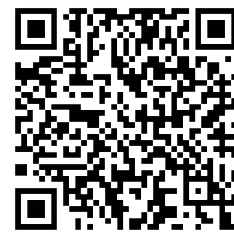
※15回×3セットが目安※

- ①壁に向かってまっすぐ立つ
- ②肩幅くらい手を開いて壁に着ける
- ③つま先立ちを意識して体を少し前傾させる
- ④かかとを素早く上げる
- ⑤かかたが床に付く手前の位置までゆっくり降ろす
- ⑥④~⑤を15回ほど繰り返す

### お勧め動画

4種目 6分30秒 頑張ってください。

【初心者向け】立ったまま腹筋全体を鍛えるトレーニング



### ドローイング ポッコリお腹の引き締め

※30秒間×3セットが目安※

- ①正しい姿勢（鼻呼吸）\*常に意識してください
- ②息を大きく吸い込み、お腹を凹ませる
- ③限界まで吸い込み、30秒キープ
- \*10秒からでも。姿勢を保ち、空気が出ないように
- ④ゆっくり息を吐き、出し切る
- ⑤③~④を繰り返す

### お勧め動画

10種目 10分 頑張ってください。

【自宅で筋トレ】世界で一番楽な筋トレ&有酸素運動で全身楽に脂肪燃焼、肩こり解消、腰痛解消、運動不足解消したい方におすすめです。

