

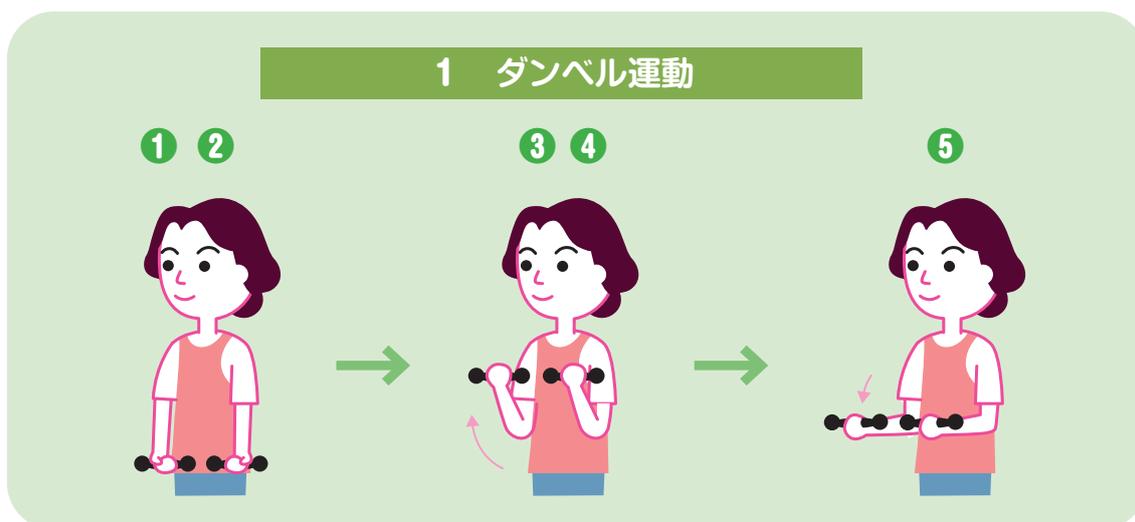
# レジスタンス運動の例

## 1 ダンベル運動

1セット20～30回を目標に3セット行いましょう。

ダンベルの代わりに、水を入れた取っ手つきのペットボトル（重さは自分で調節可能）でも可能です。

- ① 肩幅と同じくらいにして背筋を伸ばして立ちます。
- ② 2kg程度のダンベルを両手で握ります。
- ③ 両手で肩の位置まで上げます。
- ④ 持ち上げたら、その状態を2秒間キープします。
- ⑤ ゆっくり下ろしていきます。

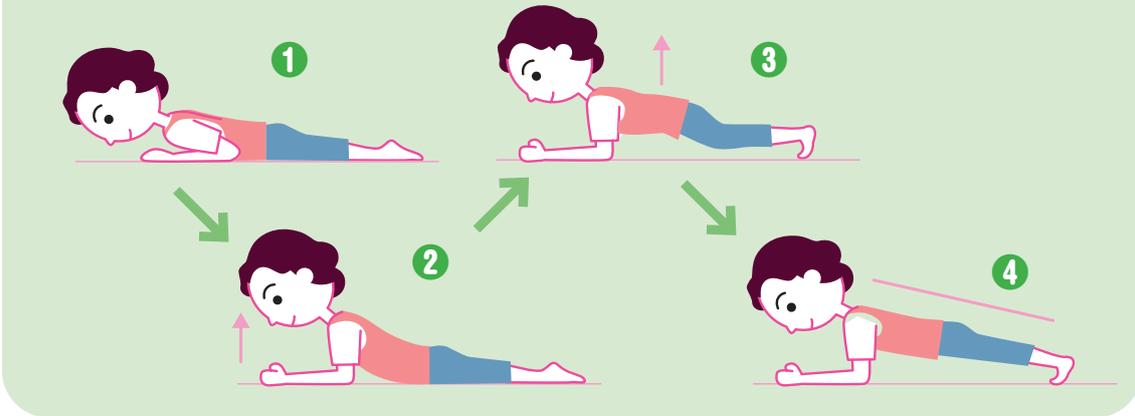


## 2 体幹運動（フロントブリッジ【プランク】）

3セット行いましょう。

- ① 床にうつ伏せで寝ます。
- ② 肘をついて上体を起こします。
- ③ 足はつま先で体重を支えます。

## 2 体幹運動



## 3 屈伸運動 (スクワット)

1セット20回を目標に、2～3セット行いましょう。

- ① 軽く肩幅程度に足を開いて立ちます。
- ② ゆっくりと膝を曲げていきます（このとき、膝がつま先よりも前に出ないように注意します）。
- ③ お尻と膝が同じ高さになったら、ゆっくりと戻していきます（立ち上がる際、膝を伸ばしきらないようにしましょう）。膝を深く曲げると負荷が大きくなるため、慣れないうちは浅く（膝が45度くらいの角度）曲げるところから始めましょう。

## 3 屈伸運動

