

自宅でできる簡単スロートレーニングの方法

8種目、ゆっくりとしたペースで行います。

「スロートレーニング」（略してスロトレ）は、自分の体重を利用する自重トレーニングなので、けがをする心配も少なく、安全に取り組むことができます。

「スロトレ」の特徴は、ひとつひとつの動きをゆっくり休みなく行うこと。例えば、4秒間かけてゆっくりと伸ばし、4秒間かけてゆっくりと戻します。

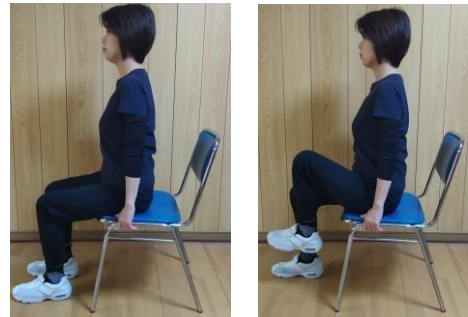
全部で10分程度で終わります。
無理なく行いましょう！！

1. 膝上げのスロトレ

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 姿勢が崩れない範囲で4秒間できるだけ膝を高い位置へと動かす。
- 3) その後、4秒間で元の姿勢に戻す。

※左右各 10 回行う。



2. 膝下伸ばしのスロトレ

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 姿勢が崩れない範囲で4秒間できるだけ膝を水平に伸ばす。
- 3) その後、4秒間で元の姿勢に戻す。

※左右各 10 回行う。



3. 腹筋のスロトレ

<方法>

- 1) 椅子の半分より前に座り、背筋を伸ばす。両足は床にしっかりとつける。
※ 転ばないように注意する。
- 2) 上体を背もたれに倒し、おへそを覗き込みながら、4秒間で上体を起こす。
- 3) その後、4秒間で上体を元に戻す。

※ 10 回行う。



4. 胸回りのストレッチ

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 肘を 90 度に曲げ、前で肘を合わせたら、4 秒間でできるだけ胸を広げる。
- 3) その後、4 秒間で元に戻す。

※ 10 回行う。



5. もも付け根のストレッチ(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
- 2) 片方の膝を曲げて立て、もう片方の足は伸ばす。
- 3) 曲げている足と同じ角度を目安に、4 秒間で伸ばしている足を上げる。
- 4) その後、4 秒間で元に戻す。

※ 左右各 10 回行う。



6. おしり横のストレッチ(寝る)

<方法>

- 1) 横向きに寝たら、体をまっすぐに保つ。
- ※ 体がふらつく場合は、前に手をつく。
- 2) 上側の足を斜め 45 度を目安に 4 秒間で上げる。
 - 3) その後、4 秒間で元に戻す。

※ 左右各 10 回行う。



7. 腹筋をねじるストレッチ(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
- 2) 両方の膝を曲げて立て、足の間を少し広げる。
- 3) 4 秒間で右肘を左膝へ近づける。4 秒間で左肘を右膝へ近づける。

※ 左右交互に 10 回行う。



8. おしりのストレッチ(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
- 2) 両方の膝を曲げて立て、両膝は閉じる。手はおしりの横に置く。
- 3) 4 秒間で体が真っすぐなるまで、おしりを持ち上げる。
- 4) その後、4 秒間で元に戻る。

※ 10 回行う。

