

始めて  
みよう!

# ながら筋トレ



監修 比嘉 一雄

CALADA LAB.代表/パーソナルトレーナー  
筋トレやダイエットの著書、監修多数。  
オンライントレーニング  
「ヒガトレ®オンライン」実施中。  
<https://x.gd/Zaluo>

やった方がいいとは分かっているけれど、なかなかできない筋トレ。  
筋トレのために時間を割くのが難しい方でも、何かをしながらなら  
始められるのではないのでしょうか。

日常生活のスキマ時間に、ながら筋トレを取り入れてみませんか？

## 寝転がりながら

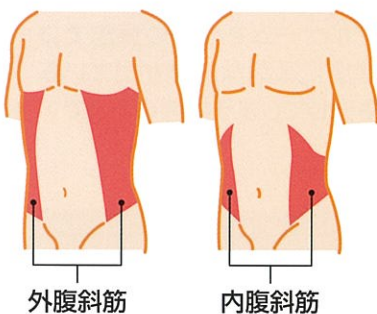
こんな時に…

- 起床直後、就寝前に
- 床に転がってスマホやテレビを見ながら

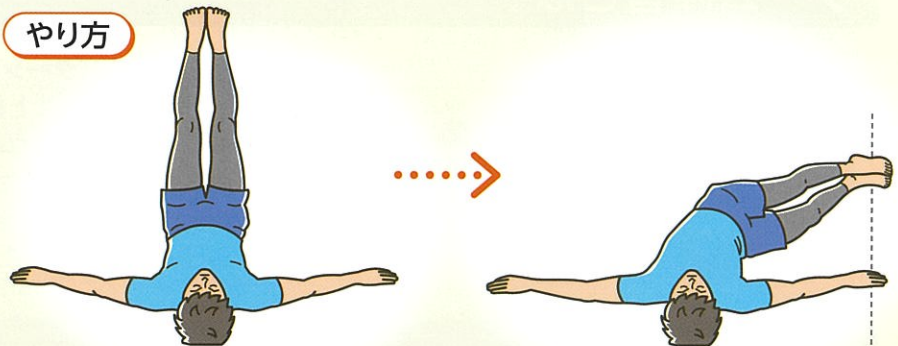
### レッグ・ツイスト

仰向けになり、脚を倒して体をひねる筋トレです。膝を曲げて行くと強度が軽くなります。

鍛えられる場所



やり方



仰向けになり、脚を伸ばして上に持ち上げます。両腕は広げて床を押さえます。

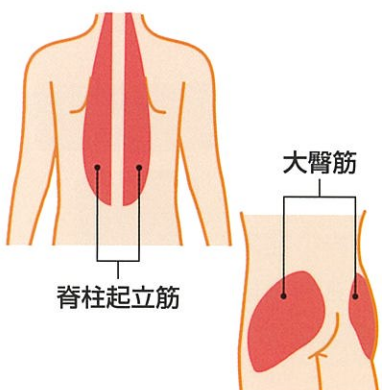
上半身を固定して、息を吐きながら両足を横に倒していき、床に着く直前で止めます。最初の位置に戻したら、反対側も同様に倒していきます。

10回1セットを目安に、慣れてきたら3セットを目指しましょう。

### ヒップ・リフト

仰向けになり、お尻を持ち上げる筋トレです。姿勢が安定する効果やヒップアップ効果があります。

鍛えられる場所



やり方



仰向けになり、膝を90度に曲げます。両腕は斜めに伸ばします。

両手で床を押さえながら、腰がまっすぐに伸びるまでお尻を持ち上げます。

10回1セットを目安に、慣れてきたら3セットを目指しましょう。

#### ■チェックシート

(日々の結果を記録しよう!)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チェック欄										