

レールサイド通信

別冊

運動で元気な身体作りを!!

下半身すっきりコース

STEP1 ヒップリフト<20秒 2セット>

使う部位:お尻・太もも・体幹

- ① 仰向けで膝を三角に立てる
- ② 息を吐きながらお尻を持ち上げる
- ③ つま先を上げると効果◎



STEP2 アブダクション<10回 2セット>

使う部位:お尻・太もも(外側)

- ① 椅子や台などの後ろに立ちます
- ② 体はまっすぐのまま足を真横に上げます
- ③ かかとから持ち上げると効果◎



STEP3 ハーフスクワット<10回 2セット>

使う部位:お尻・太もも

- ① 足を肩幅に開き足の付け根に手を置きます
- ② 人差し指が挟まる位置までお尻を後ろに下げます
- ③ 指が挟まったら息を吐きながら元の位置に戻ります



身体と相談して楽しみながら行いましょう!

- ・呼吸を止めずに行ってください
- ・痛みや違和感がある場合は中止してください
- ・無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう

健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日