

5月



「プールびより」

【Vol 85】

発行日：R2. 5. 1

発行元：中央市民プール

担当者：藤井 里佳

中央市民プール

みなさまこんにちは(^_^) /

いかがお過ごしでしょうか。只今臨時休館となっておりますが、この自粛期間中にも各スタッフが何ができるのかを改めて考え、自粛期間が明けた際には必ずパワーアップしてみなさまをお迎えできるよう準備をしております。次回みなさまにお会いできることをスタッフ一同楽しみにしております(^_^) - ☆さて、今回はお家でできる簡単なトレーニングメニューをご紹介します!!
ぜひ実践してココロとカラダを健康にしていきましょう♪

お家でできるトレーニングメニュー

■ スクワット(下半身)

- ①足を肩幅に広げ、両手を胸の前に伸ばします。
 - ②息を吸ってひざを曲げ、吐きながら立ち上がります。
- ※背中が曲がらないように注意します。



■ ヒップリフト(お尻)

- ①仰向けになりひざは90°に曲げます。
 - ②息を吐きながらお尻を持ち上げ吸って元に戻します。
- ※腰を反らないように、頭からひざまで一直線にキープします。



■ 壁プッシュアップ(胸・腕)

- ①壁に両手を肩幅より大きく広げて置きます。
- ②頭からかかとまで身体を一直線にキープします。
- ③息を吸ってひじを曲げ吐きながら壁を押し元の位置に戻ります。



■ クランチ(腹)

- ①仰向けになりひざは90°に曲げて両手はももの前にそえておきます。
- ②息を吐きながら上半身を持ち上げて元に戻します。



CHECK

トレーニングのポイント

【ターゲットを意識する】

なんとなく行うのではなく、使っている筋肉を意識することが大切です。鍛えたい筋群を確認しながら行いましょう。

【回数と負荷】

「負荷」は重量だけに限らず、動作スピード・回数・セット間の休憩時間などで調整できます。初めての方は、**ゆっくり**のスピードで**15~20回**、**2~3セット**を目安に行いましょう。



臨時休館日：～5月6日(水)

点検日：5月20日(水)

※毎週木曜日は休館日の為お休みです。

中央市民プール

(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒810-0061 福岡市立中央区西公園14-30
☎ 092-712-8090