



やる気応援プロジェクト通信

やる通

やる気応援！ 12月9日 WEB 配信スタート

「7days 健康習慣プログラム～TRAINING 編～」

7日間でカラダが変わる！

おうち時間も長期化し、運動不足がもたらす影響が健康寿命への不安をもたらしています。そこで「やる気応援プロジェクト」では、マツダスカイアクティブズ広島の選手の皆さんと1日5分1週間続けるトレーニングのWEB配信を行います。健康運動指導士の松本直子先生の指導のもと、ちょっぴりハードなトレーニングメニューとなっております。さあ、1週間、体が変わるトレーニングを続けてみましょう！

【内 容】

| 曜日 | 運動種類 | トレーニング名 | 効果 |
|----|------------|-------------------------|--|
| 月 | 柔軟 | ストレッチ等 | 凝っている部分か固まっている所を解す。パフォーマンスが上がりやすくなる。 |
| 火 | 筋力 TR (体幹) | フロントブリッジ・サイドブリッジ等 | 体の軸が安定しバランス感覚の UP や正しい姿勢を保てる。腰痛軽減、代謝アップで太りにくい体に。 |
| 水 | 筋力 TR(下半身) | ランジ等 | お尻にある大殿筋を鍛えるので引き締まった下半身と丸みのある美尻に効果大。 |
| 木 | 筋力 TR (腹筋) | サイドニーアップ・サヴァーサナ(船のポーズ)等 | 下腹部の引き締め、体幹強化、バランス UP、便秘解消などダイエット効が高い。 |
| 金 | 筋力 TR(下半身) | スクワット、ワイドスクワット等 | 筋トレの王道。大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリング、ふくらはぎ等大きな筋肉が強化され代謝が UP。 |
| 土 | 筋力 TR (体幹) | チャトランガ(尺取り虫のポーズ) | 二の腕、背筋、体幹等の筋力を強化し代謝を上げ、深い呼吸が行なえ免疫力も UP。 |
| 日 | クールダウン | ストレッチ、腹式呼吸法等 | プログラムの最終日は体と心をほぐし自律神経のバランスを整えリラックス、リフレッシュで効果大。 |

ご視聴はこちら！

やる気応援プロジェクト 検索

<https://yaruki-ouen-project.net>



お電話でのお問い合わせは

▶ TEL : 070-7574-8852