

筋力トレーニング + 牛乳で筋肉をつくろう！

監修：立命館大学スポーツ健康科学部 藤田 聡 先生

トレーニング前に
読みましょう。



注意事項

- ① 事前に準備運動を行い、体を温めて全身への血液循環を向上させた状態で運動に取り組んでください。
- ② 運動は勢いを付けずに、ゆっくりとした動作で行いましょう。
- ③ 動作中に呼吸や息をこらえて力むことを避け、呼吸しながら動作することを心がけましょう。
- ④ 各運動は10回繰り返し、10回目では“ややきつい”と感じる運動強度となるようにゴムを持つ長さを調節してください。ゴムを短く持つことでより運動強度が高く“きつい運動”となります。
- ⑤ 関節に極度の負担がかかるため、膝や膝の関節を運動中に最後まで伸ばし切ることは避けましょう。

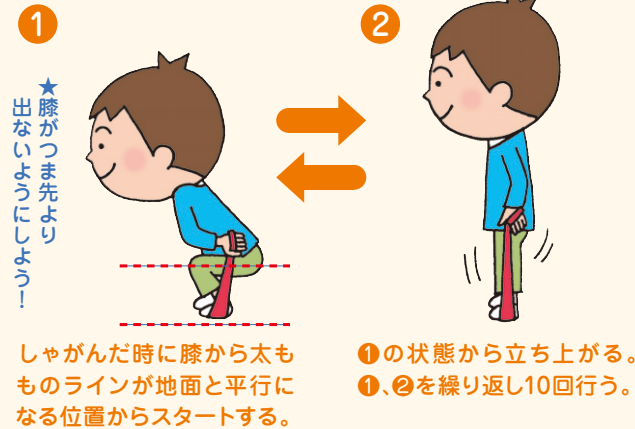


一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

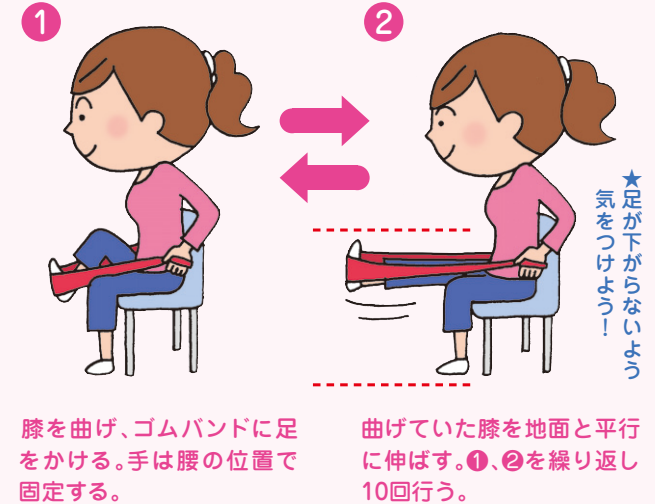
平成27年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

下半身

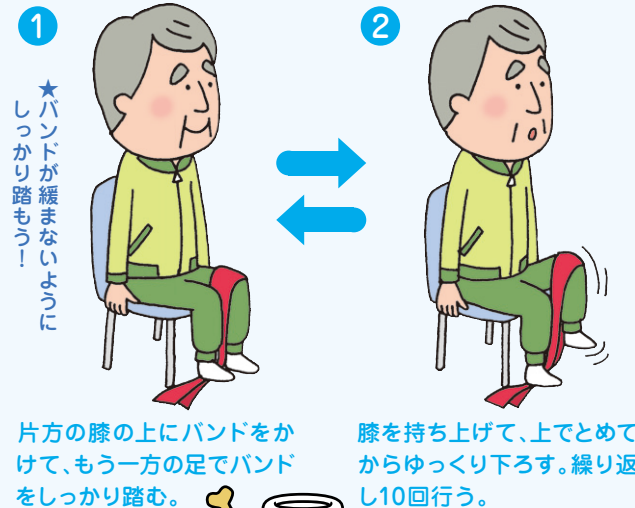
ゴムバンドの真ん中を踏む。
しゃがみこみゴムバンドを短く持ち、腰に手を当てて固定する。



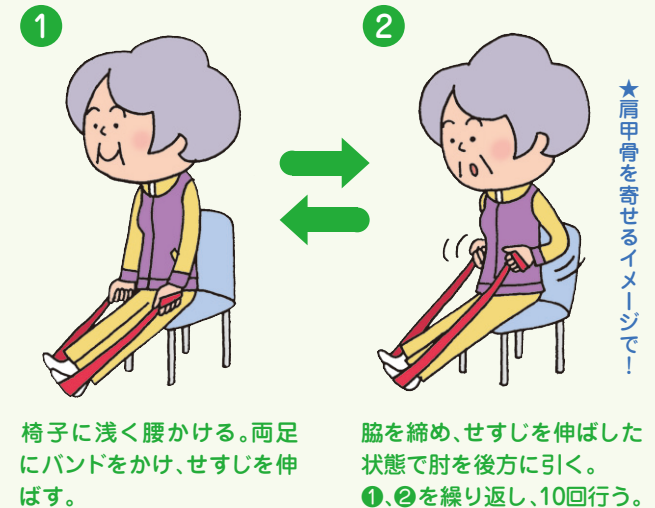
太もも(前) パート1



太もも(前) パート2



背筋上部



★ゴムバンドは、スポーツ用品店等で購入できます。

お疲れさまでした。終わったら牛乳を飲みましょう！

