

『ながさ筋トレ. やれば変わる!』 動画公開



気軽にチャレンジしてみてください!

- ✓ 10種目の筋力トレーニング動画を制作
- ✓ 1種目あたり3分程度の動画
- ✓ 自宅などで手軽に実践できる内容

トレーニング種目 (全10種目の動画)

運動種目	効果	運動種目	効果
ヒンズースクワット	太ももが鍛えられ身体が楽に動く	スタンディングプレス	物を持ち上げる力がつく
ベントオーバーロウ	背中中の筋肉を鍛え姿勢を安定させる	クランチ	腹筋を鍛えて姿勢よく
プッシュアップ(膝立)	身体を支える胸の筋力アップに	グッドモーニング	物を持ち上げる動作が楽になる
プッシュアップ(膝附)	身体を支える胸の筋力アップに	アームカール	腕を鍛えて荷物運びを楽に
フロントランジ	太ももを鍛え歩行を安定させる	レッグレイズ	腹筋鍛え体幹を安定させる



ながさ筋トレ動画の構成



運動不足や筋力低下等を感じさせる日常の場面

体力に応じて



<身体への負担が**軽い**やり方>

自信がついたら



<負荷を**強く**したやり方>



筋力トレーニングを継続することによる効果



今日からはじめる！筋力トレーニング

検索

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/61511.html>

