

# 7月

## 薄着の季節に向けた 引き締め習慣



薄着になる機会が増える7月。

筋力アップと柔軟性向上で、

引き締まった健康的な身体づくりを目指しましょう！

### 🏋️ 筋トレメニュー

## 01 ヒップリフト

お尻とお腹を引き締める！



#### POINT

- ✓腰を反らせすぎずお尻を使って持ち上げる
- ✓お腹に軽く力をいれる
- ✓呼吸を止めずにゆっくり行う

#### 目安

15～20回  
×  
2～3セット

- ①仰向けに寝て、膝を立てる（足は腰幅）
- ②お尻をキュッと締めながら、ゆっくりとお尻を持ち上げる
- ③肩から膝までが一直線になったらゆっくりおろす

## 02 椅子もも上げ

下腹を引き締めて、股関節を強化！



#### POINT

- ✓背中を丸めず背筋を伸ばす
- ✓勢いを使わずゆっくり上げる
- ✓腰や股関節に痛みがあれば無理をしない

#### 目安

15～20回  
×  
2～3セット

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ②片膝を胸に近づけるように持ち上げる
- ③ゆっくり下ろす左右交互に行う

### 🌿 ストレッチメニュー

## 01 お尻ストレッチ

骨盤周りをほぐして、ヒップラインを整える！



#### POINT

- ✓お尻が伸びるところで止める
- ✓痛みを我慢して伸ばさない
- ✓呼吸を続けながら行う

#### 目安

20～30秒  
×  
左右2セット

- ①床に仰向けに寝て、両膝を立てる
- ②右足首を左膝の上に乗せる
- ③左足の太ももを両手で抱え、胸に引き寄せる
- ④お尻が伸びるのを感じたらそのままキープ  
反対側も同様に行う

## 02 体側ストレッチ

脇腹を伸ばして、すっきりボディに！



#### POINT

- ✓腰を反らさない
- ✓脇腹を伸ばす意識で行う
- ✓呼吸を止めない

#### 目安

20～30秒  
×  
左右2セット

- ①足を肩幅に開いて立つ（椅子に座ってからもOK!）
- ②両手を組み、頭を上へ伸ばす
- ③息を吐きながらゆっくり横へ倒す
- ④脇腹が伸びたところで20～30秒キープ  
反対側も同様に行う

#### おすすめポイント ✨

- ✓ お腹・お尻・太ももを動かして下半身スッキリ！
- ✓ 姿勢を整えて若々しい印象に！
- ✓ 夏のお出かけを楽しめる身体づくりに



#### 動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！  
確認して一緒にやってみましょう♪

今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！



長崎市とMEDICALBODYDESIGN株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

