

<筋トレ・エクササイズ（中級編）>

これは、初級編のレベルアップバージョンです。

※ 筋肉トレーニングを始める前にも、必ずウォーミングアップエクササイズを実施してください

（参照；ウォーミングアップエクササイズ・コンテンツ）

中級	回数	
もも上げ5秒キープ	左右3回	脚幅は腰幅と同じくらい、腕を曲げ、背筋を伸ばし、足先から頭までが真っすぐになるように立ちます。5秒キープ 脚を引き上げる時、股関節、膝、足先が真っすぐになるように挙げ、足首は背屈させます。膝が股関節より高いとGood!
階段昇降・右足スタート	20	台を使つての踏み台の上り下り、階段でも結構です。腕振りも忘れずに！
階段昇降・左足スタート	20	動作は右足スタートと同じです。左足で段に上がり、左足から降ります。
<b>上半身～体幹トレーニング</b>		
腕立て伏せ	10	胸と腕の筋力アップです。うつ伏せの姿勢になり、肩の真下に手をつきます。脚はつま先で支持してください。 頭から踵までが一直線になるように姿勢を保持します。この姿勢が辛い人は、膝をつき、頭から膝までが一直線になるように 姿勢を保持し、腕の曲げ伸ばしで上体を上下させます。下がった時、顎や胸が床につくか、つかないか？まで下げられれば、 Best!。上下運動の際、腰だけが上下せず、常に頭から踵のラインが一直線になるよう体幹を支持しましょう！
<b>下半身トレーニング</b>		
スクワット（ハーフ）	10	脚幅は肩幅より広めに開き、つま先は少し外に向けます。脚の付け根に手を置いて、腰を下げていきます。この時、膝と つま先は同じ向きになるようにします。膝は足先より前には出ません。上体が起きて膝が前に出るとケガの原因になります。 少しお尻を引くようにして、背筋を伸ばし、前傾姿勢で、太腿の付け根とお尻の筋力を使って上体を持ち上げます。 腰を下げる位置は、太腿が地面と平行ぐらいまで下げられると良いですが、無理する必要はありません。
レッグカール	10	姿勢を換えます。うつ伏せになります。伸ばした足の踵をお尻に向かって引き寄せる運動です。この時、足首は背屈したまま。 曲げた脚を戻す時にも、足首は背屈したまま、ゆっくりと伸ばしていきます。伸ばしきったら、今度は一気に引き寄せます。
<b>体幹部トレーニング2</b>		
四つん這い対角線キープ7秒	左右2回	うつ伏せ姿勢で、スタートポジションは肩の真下に手をつき、膝は腰幅くらい、つま先は立てておきます。 その姿勢から右腕と左脚を伸ばします。背骨は真っすぐ。右手から左踵のラインが地面と平行または少し上げるくらい。 視線は真っすぐ前を見ましょう！ 左右交互に7秒キープ！ できる人は、腕立て伏せ姿勢での対角線キープに挑戦！
腕立て伏せ対角線キープ7秒		

以上、6種目を体力に応じて、1日に2セットから3セット実施しましょう。

この時、各種目間のインターバルを10秒～20秒くらいにして、連続的に行うことで、同時に有酸素的なトレーニングにもなります。体力に応じて、工夫してみてください。

上級

上級A・・・初級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う

上級B・・・中級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う