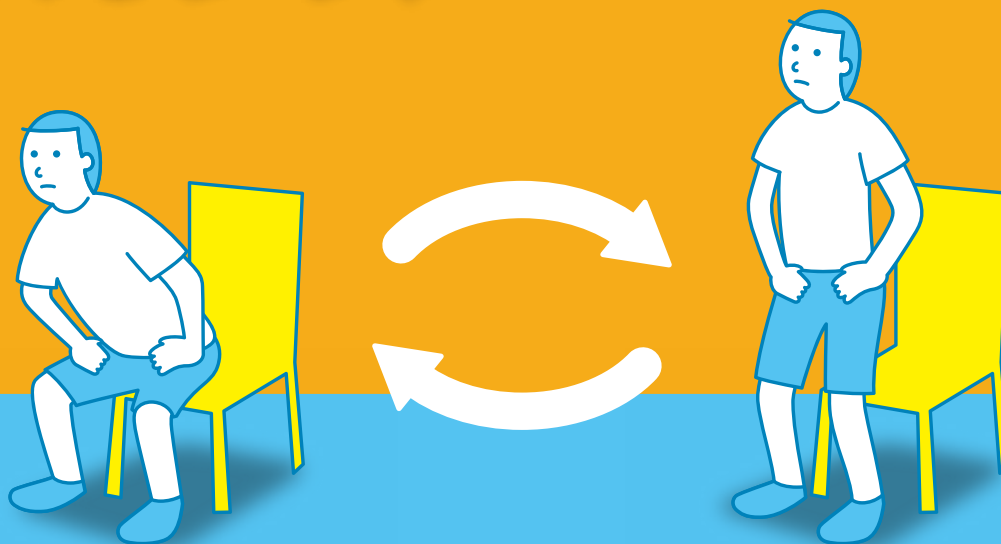


# シンプルな筋トレで、 理想のカラダを手に入れましょう!



監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

# Pfizer シンプルな筋トレで、理想のカラダを手に入れましょう!

この3種類の動きを、毎日10回×2セット行いましょう!!

監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

## チェアスクワット

### スタートポジション

- ① イスに座る。
- ② 足の間隔は肩幅程度、つま先は約30度開く。
- ③ 手は腰に当てる。
- ④ 視線は正面やや上方。

2回目以降は座ったつもりでお尻はつけない。



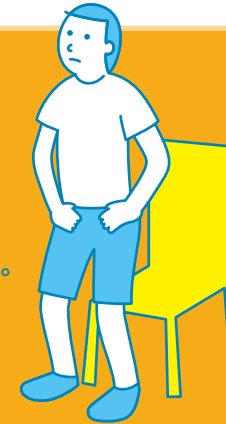
「1、2、3、4」で起立の姿勢。

カウントしながら

膝は伸ばしきらない。



黙ってゆっくり戻る。



- ・膝や腰に痛みがある場合や治療中の場合は医師に相談してください。
- ・安全のため、キャスターのついていない、動かないイスを使ってください。

## 腕立てふせ

### スタートポジション

- ① 床にうつぶせになる。
- ② 両手は乳頭を結んだ線上に置く。
- ③ わきは30度程度広げる。
- ④ 膝を曲げる。



「1、2、3、4」で腕を伸ばしながらカラダを持ち上げる。

カウントしながら

肩・腰・膝は常に一直線。



黙ってゆっくり戻る。



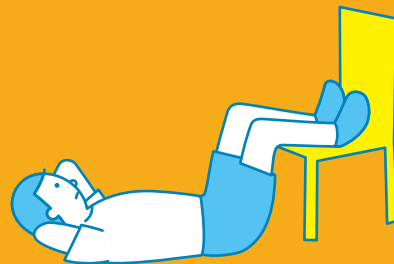
肘は伸ばしきらない。

- ・きつい場合は、沈み込む深さを浅めにします。
- ・常に4秒間で行い、反動は使わないように。

## 腹筋

### スタートポジション

- ① あおむけに寝て、足をイスにのせる。
- ② 膝関節、股関節がそれぞれ90度。
- ③ 手を首の後ろで組む。



2回目以降は肩は床につけない。

「1、2、3、4」で上体を起こす。

カウントしながら

視線は天井の一点を。



黙ってゆっくり戻る。



完全に起き上がる必要はない。

- ・首が痛い場合には、首の後ろにタオルをまわして行う(タオルを当てる位置が後頭部でないことに注意!!)





理想のカラダを手に入れる、あなたの

勝負の  
1か月

を記録に残しましょう!!

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
スクワット	/	/	/	/	/	/	/
腕立てふせ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
スクワット	/	/	/	/	/	/	/
腕立てふせ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
スクワット	/	/	/	/	/	/	/
腕立てふせ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
スクワット	/	/	/	/	/	/	/
腕立てふせ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
スクワット	/	/	/	/	/	/	/
腕立てふせ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

健康づくりの  
キーワード



そして

体重、ウエストは  
変化しましたか?

初日

体重 kg

ウエスト cm

最終日

体重 kg

ウエスト cm