

ホームエクササイズ 最終回

人間の体は寒くなると、エネルギーを多く放出し体温を保ちます。また、体脂肪をためて体温を保とうとする働きもあります。代謝の高まる冬にこそ積極的に体を動かしてみましょ。

からだの中心の筋肉を働かせよう!



①手は肩の真下ひざは股関節の真下に置き、四つ這いの姿勢をとる。(腰が落ち込まないように注意する)



②右手と左足を遠くに伸ばし10秒保つ。
③反対側も同様に行う。
左右1セットを5回行う
(背中が床と平行になるように)

体のバランスを
水平に保てている



体のバランスが崩れて
水平に保てていない

姿勢が崩れると筋肉への負荷が弱まる。

悪い例

ヒップアップ&腰痛予防に効果的!



①仰向けの姿勢になり両膝を立てる。



肩・腰・膝が
一直線になるように

②床より腰を持ち上げ、肩・腰・膝が一直線になったところで10秒保つ。
5回行う



応用編

片足を上げると
負荷が高くなる

応用編
②の姿勢から片足を上げる。太ももの高さをそろえて10秒保つ。(より筋肉の負荷が高まる。)

からだを支える筋肉を維持しよう!



①側臥位になる。



肩の真下に
肘がくるように

②肘から下で上体を支え腰を浮かせ10秒保つ。
5回行う
③反対側も同様に行う。



応用編

体を一直線に保つ

応用編
両足を伸ばして行う。(より筋肉の負荷が高まる)

「筋トレ後の栄養補給を忘れずに…」

筋トレをすると、筋繊維(細胞)に小さな傷ができます。回復には24~48時間程かかります。早い回復のためにも、筋肉をつくる栄養素の必須アミノ酸を多く含む、動物性タンパク質(肉・魚・乳製品など)を摂るように心がけましょう。