

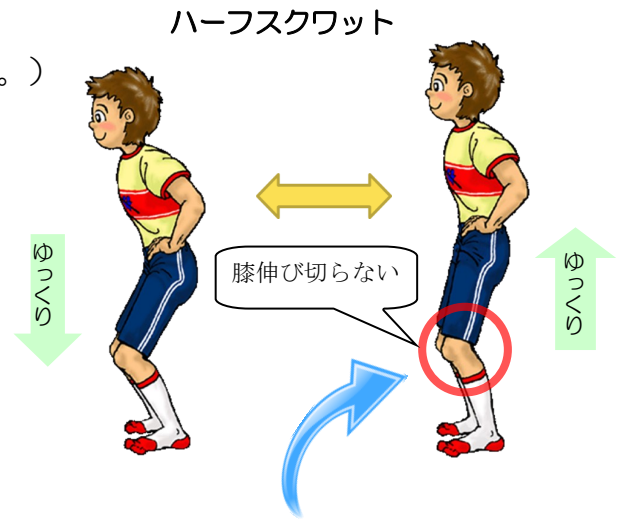
筋力トレーニング

1日5分間の日替わり筋トレで筋力アップ

(前日、前々日とは違う内容で、1日に2~3種類実施。)

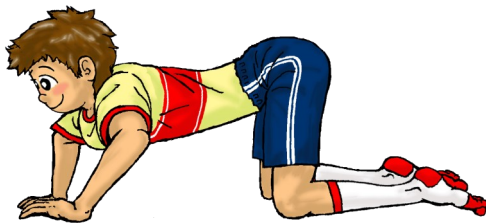
☆短時間でも効果的な筋トレを行うコツ

- ①一つの動作は往復で10秒程度掛け、ゆっくりと。
- ②動作を繰り返す際は力を抜かず、持続的な筋肉の緊張を保つ。
- ③回数は、心地よい疲労感が残る程度。



ハーフスクワット

例) ハーフスクワットはゆっくり膝を曲げ、膝が直角になる程度まで腰を落とす。戻す際もゆっくりと膝を伸ばし腰を持ち上げる。ポイントは、動作の最後に膝が伸び切っていないこと。これで持続的に筋肉の緊張をキープできる。



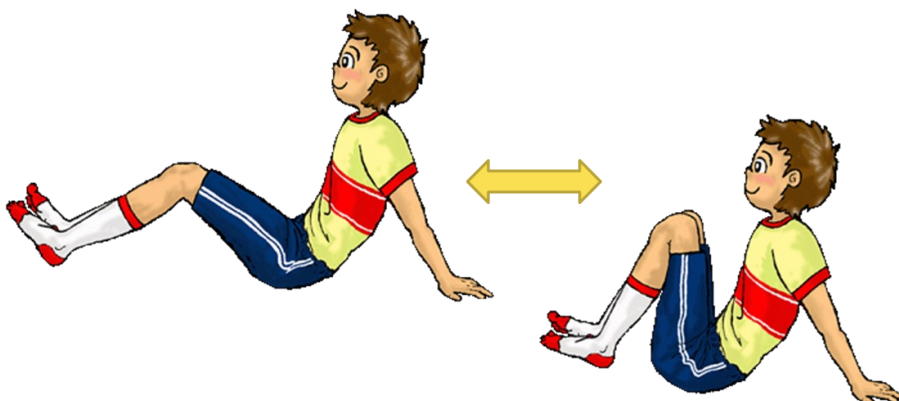
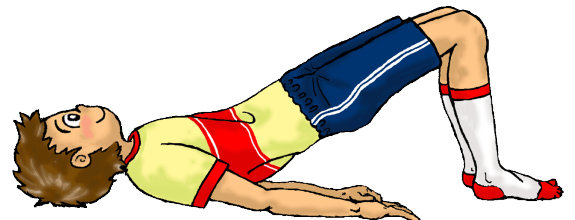
プッシュアップ

手と膝の距離で腕に掛かる負荷を調整する。

肩幅、肩幅の2倍、両手を揃えるなどいくつかの間隔で行う。ハーフスクワット同様、最後は肘を伸ばし切らない。

ブリッジ

お尻を高く持ち上げる。
意識的に腰に力を入れる。
下す際も、お尻を床に着けずに繰り返す。



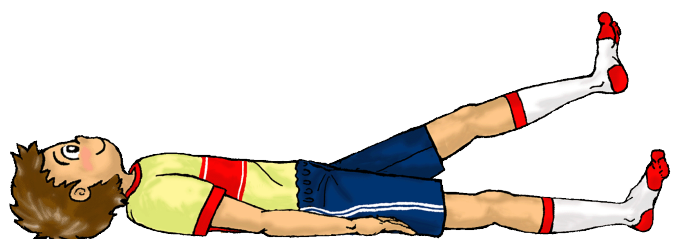
ニートゥーチェスト

両脚を曲げ、足を浮かした状態から、ゆっくり両足を伸ばす。

足は浮かしたままで、膝は伸びきらなくても構わない。

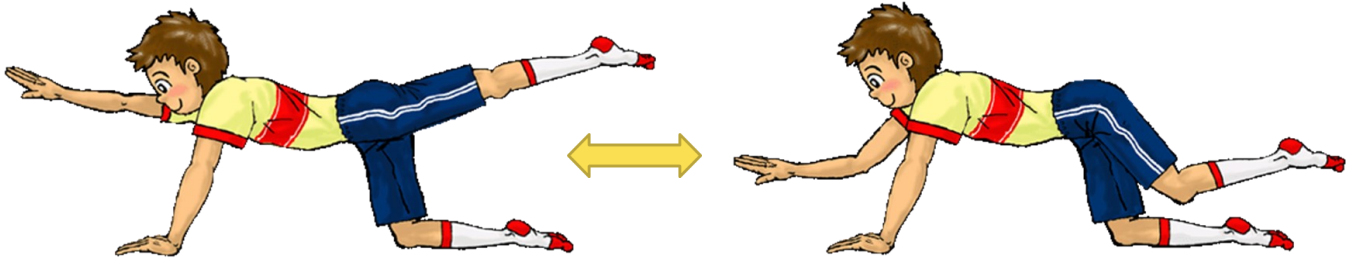
ストレートレッグライズ

片脚を伸ばした状態で持ち上げる。
脚が一番重く感じる高さまで上げる。
下す際も、踵を床に着けずに繰り返す。



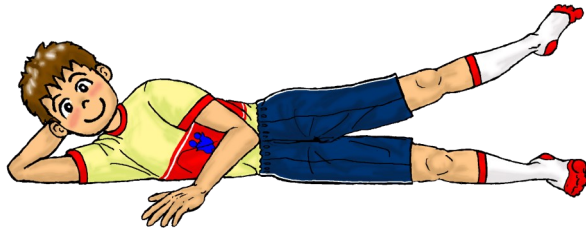
アームレッグクロスレイズ

四つ這いの状態から、対角線上にある左右反対の片腕と片脚を持ち上げる。
下す際も、手足を床に着けずに繰り返す。



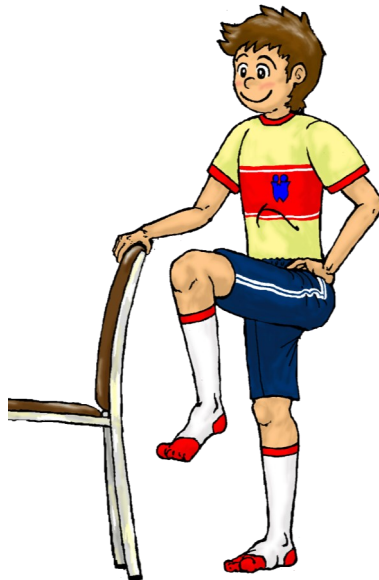
中殿筋

体を真横に向け、体を真直ぐに伸ばす。
上の脚を真横（気持ち後方）に持ち上げる。
脚が一番重く感じる高さまで上げる。
下ろす際も左右の足を着けずに繰り返す。



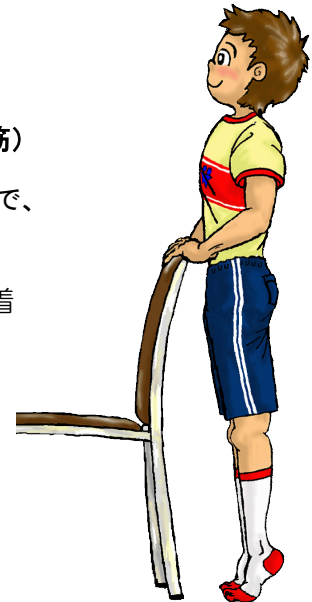
もも上げ(腸腰筋)

真直ぐに立った状態で、片膝を高く持ち上げる。
下す際も、足を床に着けずに繰り返す。



爪先立ち(下腿三頭筋)

真直ぐに立った状態で、踵を高く持ち上げる。
下す際も、踵を床に着けずに繰り返す。



有酸素運動で体脂肪を燃やそう

有酸素運動を行う際の3つのポイント

①運動強度

『運動しながらでも、簡単な会話ができる程度。軽く息が弾む程度。』

②継続時間

理想は30分～60分程度 1回は10分以上、分割でOK。
10分×3回 ≒ 15分×2回

③実施頻度

1日おき程度に定期的に 1週間トータルで150分程度

