



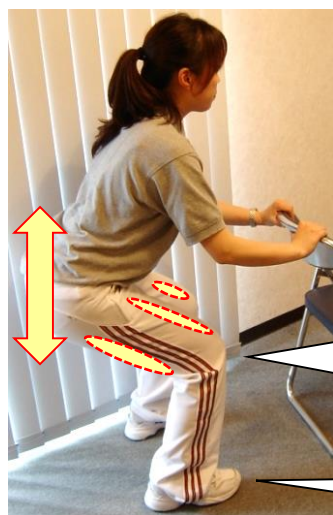
椅子を使って 下半身の筋力トレーニング

肥満の予防・解消や、腹囲の引き締めには、筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせが効果的です。下半身の筋力トレーニングによって筋肉量が増え基礎代謝率が上がり、体脂肪燃焼へとつながります。はじめは無理なくできる回数から始め、徐々に回数を増やしていきましょう。

方 法・・・週2回、各トレーニングを1セット行うことから始めましょう。

ポイント・・・正しい姿勢で、呼吸をしながら、鍛える部分にしっかり力が入っているか意識しトレーニングしましょう。

①スクワット



- ①脚を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- ②腰を落とし膝を曲げ、お尻を後ろへ突き出す。
- ③10回行う。

 意識する部分

 実際の動き

つま先より前に膝を出さない
(椅子に座るイメージで)

つま先と膝の向きは同じ方向に。

②かかと上げ下げ



- ①肩幅に脚を開き、背筋を伸ばす。
- ②2秒かけてかかとを上げ、3秒かけて下ろす。
- ③10～20回行う。



その他の健康情報は
こちらから▼



*関節痛や体調が悪い場合は行わず、無理をしないように気を付けましょう



医療法人社団 同友会