

自宅でオフィスで“簡単筋トレ”

監修：最上 あおい(運動健康指導士)

今日からはじめる! 簡単筋トレ

1 足上げ筋トレ 左右各10回 太ももの前の筋肉を鍛える



両手でいすの座面をつかみ、片方の足をゆっくりとまっすぐ伸ばしてから、おろす。

2 両足上げ筋トレ 1秒静止×10回 おなかの筋肉を鍛える



両手でいすの座面をつかみ、両足をそろえたままゆっくりと上げる。1秒間静止し、ゆっくりとおろす。

3 中腰筋トレ 1秒静止×10回 おなかと太ももの筋肉を鍛える



①足を肩幅に開いて立ち、胸を前に伸ばして両手を重ねる。

②ひざを少し曲げ、1秒間静止し、ゆっくりと①の姿勢に戻す。

4 腰引き筋トレ 1秒静止×左右各10回 お尻と太ももの後ろの筋肉を鍛える



①足を少し開いて立ち、いすの背もたれを持つ。

②右足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げる。1秒間静止してから①の姿勢に戻る。右足でも同様に行う。

5 腕立て伏せ筋トレ 1秒静止×10回 胸と腕の筋肉を鍛える



①両手と両ひざをつく。両手は肩幅より少し広めにつく。

②背中を反らさないように息をつけながら、そのまますぐりとひしを出げる。1秒間静止したら、ゆっくり①の姿勢に戻る。

筋トレを効果的に行うには…

呼吸は止めずに行う

呼吸を止めて行くと、力んでしまい、血圧が上がるので危険。自然な呼吸をしながら行いましょう。声に出してゆっくりと数を数えながら行ってよいでしょう。

ゆっくりと動かす

反動をつけて行くと、必要以上の力が筋肉や関節にかかって、ひざを傷めるなどの原因になります。必ずゆっくりと動かすように心がけましょう。