

むろた新聞

今回もむろた新聞は、**ダイエット**についての全3回中の第2回、“トレーナー目線から見た筋肉を増やすために自宅でできる簡単なエクササイズについて”です！

前回の新聞で**筋肉をつけることで基礎代謝量がある**ことは説明されていたと思います。今回はまずトレーニングメニューをお伝えするにあたって、さらに2つのテーマをもってメニューを作成しましたので参考にしてください！

全面性の原則

トレーニングを効果的に行うための7つの原則のうちの一つで身体は様々な要素で構成されているため、**全身をバランスよく鍛えましょうという原則です**。今回は上半身、下半身、体幹を鍛える3つのメニューで全身をバランスよく鍛えられるようにしました。

大筋群を中心

大きな筋肉を鍛えられ、なおかつ多くの筋肉を鍛えられるようにしました。そうすることでより効率的に基礎代謝量を上げることが出来、ダイエット効果を上げることが出来ます。



椅子でスクワット



椅子を使うことで負荷を下げて気軽に下半身全体が鍛えられます。

- ・ ゆっくりしゃがみ、ゆっくり立ち上がる。
- ・ つま先、膝は正面を向ける。
- ・ 足の幅は腰幅か、少し広め。



膝つき
プッシュアップ

膝をつけることで辛い腕立て伏せも負荷を下げて上半身を鍛えられます。

- ・ なるべく**頭から膝まで一直線にならう**に
- ・ 腕の幅が狭めだと腕中心、腕の幅広めだと胸中心に鍛えられる。
- ・ 辛い方は肘の角度を浅く、もっと出来る方は肘を深く曲げて強度を調節できる。



デッドバグ

今回の体幹では腰への負担が軽く寝た状態から出来る体幹トレーニングを紹介します。

- ・ 膝は股関節の真上に置き膝の角度は90度。
- ・ 手は膝の上。手はクロスさせる。
- ・ 互い違いに手と足を伸ばす。**この時腰を反らないように、腰を床に押し付けるようにお腹に力を入れる。**

以上3つのメニューを紹介させて頂きました。ご自身の体調と相談しながら無理せずに行ってみてください。来月の第3回では、栄養面についてご紹介していきます！

むろた鍼灸整骨院

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・13:30-19:45
土 9:00-12:45 日-夜は休診