

代謝を上げよう！ ~筋トレ編~

- ・大きな筋肉を鍛えて基礎代謝を上げ、太りにくい体を目指しましょう。
- ・呼吸は止めないで、力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
- ・血圧が高い場合や関節が痛むなど、体調が優れないときは運動を控えましょう。
- ・「基礎代謝」について詳しく知りたい方は「代謝を上げよう(知識編)」をご参照ください。

体で一番大きな太ももを鍛えて、代謝大幅アップ！

●スクワット 大腿四頭筋(太もも表側の筋肉)

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②両手を頭の後に組み、お尻を後ろに引きながら膝が90度になるまで腰を落とします。
- ③ゆっくり(約3秒)立ち上がり、ゆっくり(約3秒かけて)元の姿勢に戻します。

ポイント

腰を落とす際、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。



膝をつま先より出さない！

10回×2～3セット

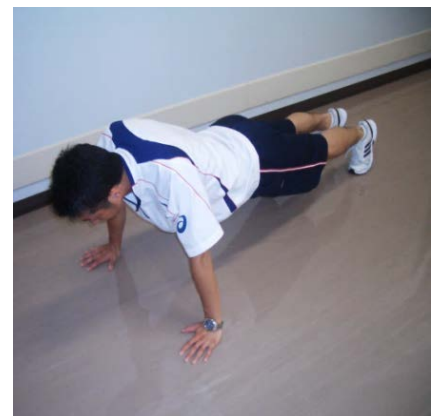
胸と二の腕をまとめて引きしめ！

●腕立て伏せ 大胸筋(胸の筋肉)

- ①うつ伏せになり、両手を胸の横につきます。
- ②ゆっくり腕を伸ばして体を持ち上げましょう。
- ③胸が床につく手前までゆっくり肘を曲げましょう。

ポイント

肩・腰・膝が横から見て一直線になるようにまっすぐにします。
きつい場合は両膝を床につけて行いましょう。



10回×2～3セット