

基礎代謝
アップ

胸の筋肉を鍛える

胸の上部を占める^{だいきょうきん}大胸筋を鍛えると、エネルギー消費量が増え、基礎代謝がアップします。また、大胸筋を鍛えると、男性はたくましい胸板、女性はバストアップが期待できます。

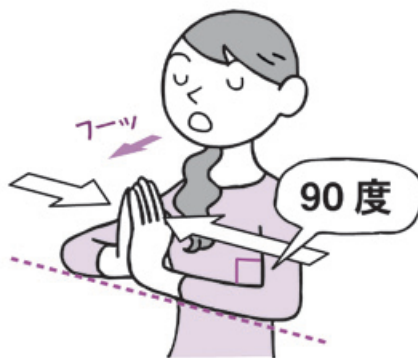
❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

大胸筋を鍛える① 10秒×3回ぐらい

①背筋を伸ばし、胸の前で合掌するように手の平を合わせる。ひじの内側の角度は90度ぐらい。

②息をゆっくり吐きながら、10秒間両手を力いっぱい押しあう。このとき大胸筋に負荷をかけていることを意識する。これを3回くり返す。



- 肩に力を入れないようにする
- 腕の内側の角度が90度になるように
- バストアップにも効果的なエクササイズ

About 大胸筋

- 胸の上部を占める大きな筋肉
- 胸部のいちばん外側にある
- 体幹上部を安定させる
- 上腕を押し出したり、呼吸運動をするときにはたらく

プラス1

胸の前で両手を組み、引っ張りあう動作も大胸筋のエクササイズに

大胸筋を鍛える② 10回ぐらい

①四つんばいになり、両手は肩幅よりやや広めに開く。ひじは伸ばしきらず、少し曲げておく。

②ひざを支点に、息を吸いながらゆっくりひじを曲げて上半身を下げる。胸が床につきそうになったら、息を吐きながらゆっくりひじを伸ばし、①の状態に戻る。これをくり返す。



- あごは引き、視線は真下の床に
- ひじが伸びきらないように注意する
- 腰が反りすぎないようにする

ワンポイントアドバイス

- ★ 負荷を大きくしたいときは、ひざの位置を足先方向に下げる
- ★ 筋力が弱い人は、立った状態で壁に両手をつけて、同様に腕立て伏せを行う

After
ストレッチ

床に両手を伸ばし、両ひざをついた姿勢をとる。お尻をやや後方に引くようにして大胸筋を伸ばしていく。10秒間キープ。呼吸は自然に。

