



A シングルレッグスクワット&フロアタッチ

20秒間、全力で行う。筋トレと有酸素運動の両方の効果が得られる。

- ①左足で体重を支えるようにしてひざを曲げ、右足は右横に引く。右手を左足付近の床にタッチし、左手は軽く後ろに引く。



- ②はずみをつけて、左足にかけていた体重を右足へ移す。同時に左足を左横に引き、左手で床をタッチ。①の体勢と左右入れかえる。頭の位置は固定したままで。



①②を20秒間全力でつづけて10秒休む×8セットをくり返す

年を重ねるにつれて太りやすくなる要因のひとつは、加齢による筋肉の衰えです。お尻や太ももには大きな筋肉があるため、下半身を鍛えることで効率よく筋肉量を増やし、太りにくい体をつくることができます。

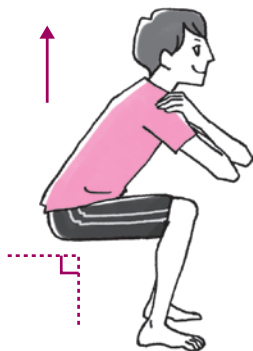
「下半身」を鍛えて 太りにくい体に

ポイント

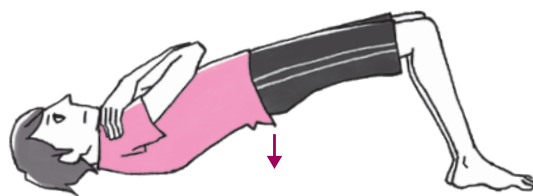
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。
- AとBまたはCを、週2回を目安に行う。

B スロー&クイック・スクワット

スローは10回ぐらいで限界の負荷がベスト。スローがきちんと10回できるようになったらクイックも行う。



- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。手を胸の前でクロスさせる。
- ②お尻を後ろに突き出すようにして、太ももが床と平行になるまで腰を深く落とす。
- ③ひざが伸びきる手前まで、立ち上がる。②③をくり返す。



- ①あお向けになり、両ひざを立てる。手は胸の前でクロスする。
- ②できるだけ腰を高く上げる。
- ③お尻が床につく手前まで腰を下ろす。②③をくり返す。負荷が足りない人は片足をひざに乗せて行う。

スロー

②③を各4秒かけて10回

クイック

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

②③を素早く5回 → 5秒休み → ②③を素早く5回