

# 自宅でできる筋力トレーニング

メタボリックシンドローム予防や解消に向けて、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋力トレーニングを行うとより効果的です。無理せず、自分に合ったペースで続けると、おなか周りもすっきりしてきます！

## 筋力トレーニングの効果

- ◎ 筋力が鍛えられ、安静時の消費エネルギー量が増え、エネルギーを効率よく消費できます
- ◎ 体力の向上が期待できます
- ◎ 腰痛・膝痛の予防にもなります

### 足あげ

#### お腹の筋肉を鍛えます

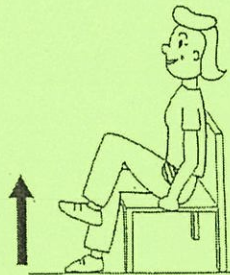
- ① 仰向けに寝て、膝を軽く曲げます
- ② 手は、お腹の上に置きます
- ③ 両足をゆっくりと上げ、お腹の方へ近づけます
- ④ ゆっくりと元の位置へ戻し、10回行います



### もも上げ

#### お腹や太ももの筋肉を鍛えます

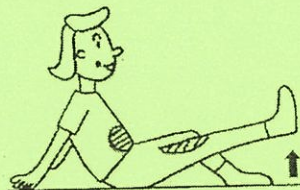
- ① 椅子に浅く腰掛け、背筋をまっすぐにして座ります
- ② 息を吐きながら、片足を床から20cmほど引き上げ、静止し、ゆっくり元の位置へ戻します
- ③ 左右交互に10回ずつ行います



### 膝のぼし

#### 太ももやお腹の筋肉を鍛えます

- ① 両手を後ろに、背中を伸ばして両膝を曲げて座ります
- ② 膝をまっすぐに伸ばし、ゆっくり戻します
- ③ 左右交互に10回ずつ行います

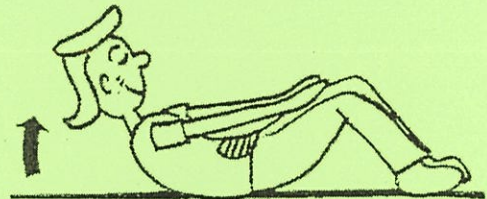


### おへそのぞき

#### お腹の筋肉を鍛え、

#### ウエストを引き締めます

- ① 仰向けに寝て、膝を軽く曲げます
  - ② 手は、太ももの上に置きます
  - ③ おへそをのぞくように上体を起こします
  - ④ ゆっくりと元の位置へ戻し、10回行います
- ※腰痛のある方は、無理せず控えましょう



### お尻上げ

#### お腹や背中、太ももの裏側、

#### お尻の筋肉を鍛えます

- ① 仰向けに寝て、膝を軽く曲げます
  - ② 息を吐きながら、肩と踵を支点にしてお尻を浮かせます（横から見て、肩・腰・膝が一直線になるように）
  - ③ ゆっくり10回行います
- ※勢いをつけて腰を浮かすと、腰痛の原因になるのでゆっくり行いましょう



ゆっくりと  
行いましょう！

## 筋力トレーニングを安全に行うためのポイント

- ・ その日の体調に合わせ、無理のないように取り組みましょう
- ・ けがや疲労の予防のために、運動前後にストレッチを行いましょう
- ・ 呼吸はとめずに、「1・2・3」など声を出しながら行いましょう
- ・ 使っている筋肉を意識しながら行うとより効果的です



# 運動前後に行おう！ストレッチ

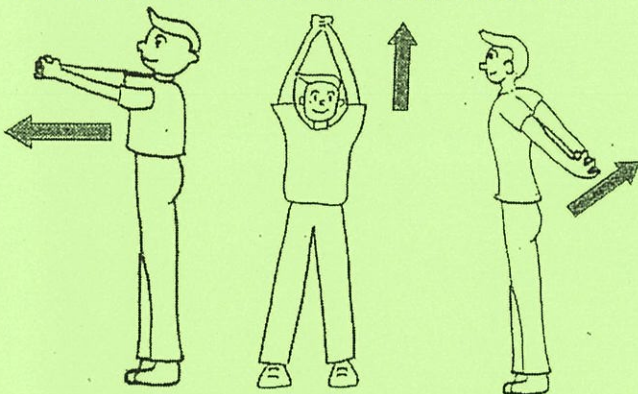
## ストレッチの効果

- ◎ 縮んだ筋肉がほぐれ、柔軟性が高まります
- ◎ 血液の循環がよくなり、疲労回復効果があります
- ◎ 心身ともにリラックスできます



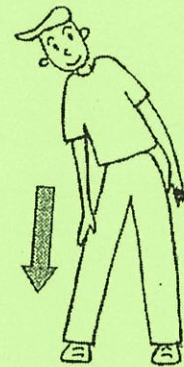
## 肩のストレッチ

- ① 指を組んで、前へ伸ばします
  - ② 指を組んで、上へ伸ばします
  - ③ 体の後ろで指を組んで、胸を反らし、腕を少し持ち上げるようにします
- ※肩に痛みのある方は、無理せず控えましょう



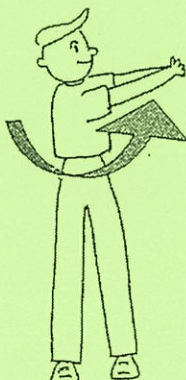
## 脇のストレッチ

- ① 肩幅に足を開きます
- ② 太ももの横に手を当てて立ちます
- ③ 手のひらでももを触るように下ろします
- ④ 左右を行います



## 腰のストレッチ

- ① 指を組んで前へ押し出します
- ② 腕を後ろへひねります
- ③ 顔は、腕を回した方向へ向けます
- ④ 左右を行います



## 足のストレッチ

- ① 前後に足を開きます
- ② 前方の足に重心をかけます
- ③ 踵は浮かさず、アキレス腱を伸ばします
- ④ 左右入れかえて行います



## ストレッチを行うときのポイント

- ・運動前は、徐々に反動をつけて筋肉をしっかりと伸ばしましょう
- ・運動後は、疲労回復のために筋肉をゆっくりじっくりと伸ばしましょう
- ・無理をせず、適度に伸ばしましょう
- ・息はゆっくりと吐き、呼吸を意識して行いましょう
- ・ストレッチングする部位が、十分伸びていることを意識しましょう
- ・1つの動作を2回ほど繰り返すとより効果的です