



★厳しい寒さも緩み、春がもうすぐそこまで来ていますね。冬の間、寒くてなかなか体を動かす機会がなく、運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか？
私たちの身体は、冬は体温を保つために身体に脂肪がつきやすくなっており、筋肉も硬くなりやすくなっています。暖かくなってきた今のタイミングは、代謝が活発となり、脂肪を効果的に減らすチャンス！

そこで今回は、筋肉をほぐして代謝アップを目指すための方法をご紹介します♪

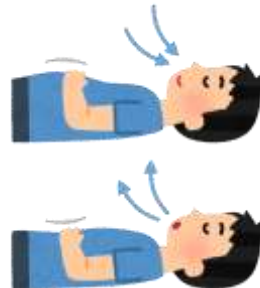
ステップ1: 正しい呼吸で筋トレ効果！



無意識にしている「呼吸」は、実は腹横筋や横隔膜などたくさんの筋肉が使われているんです！

◆正しい呼吸、できていますか？◆

- 息を吐いたときにわき腹がへこまない
(おなかの中央から背中側へとへこまない)
- あお向けの状態で背中や腰が床につかない



どちらかにあてはまる人は“浅い呼吸”となっており、うまく呼吸筋が使えていない可能性があります！

◆腹横筋を意識して呼吸してみましょう◆

- ①あお向けに寝て首の下に丸めたフェイスタオルを入れる。
 - ②両ひざは立て膝をそろえる。背筋を伸ばし両手をわき腹に置く。
 - ③息を吐きながらお腹をへこませるように圧を加える。
 - ④息を吸いながらお腹を横に膨らませる。同時に背中も横に広がるイメージで！
- ※③・④をわき腹の動きがよくなるまで繰り返す。

正しい呼吸を身につけると、
筋肉が刺激されお腹の引き
締めにつながりますよ♪

ステップ2: おうちでゆっくり「ストレッチ」

ストレッチは運動前のウォーミングアップの効果だけでなく、筋肉をほぐすことで「ストレス解消」「健康づくり」「体を引き締める」など様々な効果が期待できます！

◆ストレッチの効果◆

- ・関節の可動域が広がり、活動量や消費エネルギーが増える！
- ・加齢による筋力の低下を抑えることができ、アンチエイジング効果あり♪
- ・深呼吸をしながら行うことでリラックス効果あり♪

◆実施のPoint◆

- ・入浴後の実施がおすすめ！
⇒筋肉は温まると伸びやすくなる性質があるため、効果が得られやすくなります♪



※ストレッチを食後に実施する場合は、30分以上空けるようにしましょう。

★身体がしっかりほぐれたら、まずは軽めのウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか？