

身近な道具を使った 筋力アップトレーニング

運動は身体に良い多くの効果をもたらします。特に生活習慣病である高血圧、糖尿病、心疾患に対して非常に効果的です。普段の生活で意識的に運動しなければ歳とともに筋力が低下し、骨がもろくなってしまいますし、とくに「瞬発力」も加齢とともに急速に低下します。

家や職場などでもできる、簡単な用具を使ったトレーニングを行うことで、筋力はアップさせることができます。運動を習慣化し、病気やけがの予防に心がけましょう。

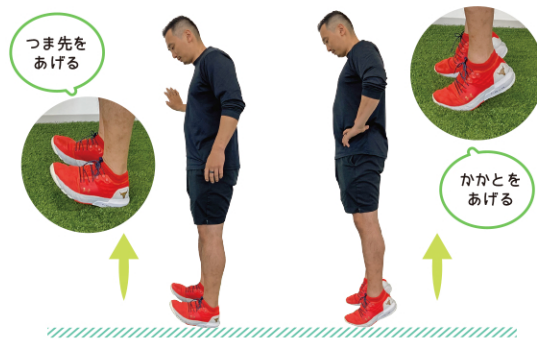
1 風船膨らまし 回数 5~10回

効果 横隔膜をきちんと使えるようになり「正しい呼吸」が身につく。ストレスが溜まりにくい。姿勢が良くなる。



2 つま先立ち 回数 つま先上げ10回 かかと上げ10回

効果 ふくらはぎやヒザの周りの筋肉強化。足の可動域が保たれ、歩きやすくなる。



3 椅子スクワット 回数 10回 2セット

効果 椅子を使うことによってしっかりお尻の筋肉をさせる。下半身強化で筋肉量の減少を防ぐ。



4 階段 ステップアップ 玄関の段差でもOK 回数 5~10回 2セット

効果 下半身の筋力アップになる。



秋田ノーザンハビネッツ
パフォーマンスジム The Factory
コーチ
田原 慎太郎 たはらしんたろう

プロフィール

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト。アメリカで16年間ほどスポーツマネジメントを学び、プロアスリートから一般まで幅広くトレーニングについて指導。秋田ノーザンハビネッツストレングス&コンディショニングコーチを兼務する。