

健康ニュース

室内運動

発行 稲城市立病院健診センター

天候や季節の影響などで、せっかくの運動習慣が台無しになるのはもったいないですね。外にでなくても、家でできる運動、あるんです！道具も使わず、広いスペースがなくてもできる運動、集めてみました。

スロースクワット：有酸素運動

スクワットは筋トレですが、時間をかけて行うことで有酸素運動に変化させられます。有酸素運動には、体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させることができます。様々な生活習慣病の原因を予防・改善する効果もありますので、おすすめですよ。

正しいやり方

- ①足を肩幅と同じくらい開く
 - ②足先をやや外側に向ける
 - ③背中を丸めず、まっすぐに伸ばす
 - ④腕は前に突き出す
 - ⑤10秒かけてゆっくりと体を下げていく
 - ⑥太ももが床と平行になるまで下げる
 - ⑦その後、ゆっくりと体をあげていきましょう。
 - ⑧この動作を10回繰り返します。
- *効果を高めるコツは、とにかくゆっくり取り組むことです。

筋トレ

筋肉をつければ、基礎代謝も高めて血行を促進する効果が得られます。肩こりや冷え症、むくみでお悩みの方は、血行をよくするために筋トレを始めてみるのもおすすめです。また、有酸素運動をする前に筋トレを行っておけば、血行が良い状態で有酸素運動にのぞめるため、より脂肪を燃焼しやすくなります。

プランク：腹横筋や太もものインナーマッスルなど細かな筋肉を鍛えられる筋トレメニューです。筋肉を効率よく鍛えられるだけでなく、他の筋トレを行うための基盤づくりもできるので、一石二鳥のトレーニングです。

- ①マットなどを敷き、床にうつ伏せになる
- ②腕を肩幅分広げて、軽く上半身を起こす
- ③②の時、腕の角度は90度に保ちます
- ④つま先で立ち、体を支える
- ⑤顔を前に向け、足から首筋まで一直にする
- ⑥この状態を30秒キープ
- ⑦インターバル（30～60秒）おいて、最後に1分間同じ姿勢をキープ

プランクを行う時のポイント

1. できれば鏡の前でフォームを確認しながら行う
2. 呼吸を止めない 筋肉伸長で息を吸い、筋肉収縮で息を吐くのが基本
3. お尻を突き上げず、腰も沈めない
4. 両手は握らず、前に伸ばす
5. 顔は前に向ける

まずは1日5分、取り組んで
みてください！

