

[生活習慣病の予防改善] 筋力アップ重視系

効果：姿勢改善や脚腰の筋力強化を図り、生活習慣病の予防改善を図ります。筋肉の少なめの方におすすめです。

目標週 1 回 | [所要時間] 50 分



[エネルギー消費量] 230kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
下半身を強化し動作を安定させる



レッグカール

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
股関節や膝の動きを強化する



レッグエクステンション

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
股関節や膝の動きを強化させる



チェストプレス

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
上半身の前側の押す力を強化する



ラットマシン

回数：10~15
セット：2~3サイクル

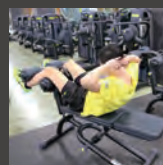
効果
上半身の裏側の引く力を強化する



ショルダープレス

回数：10~15
セット：2~3サイクル

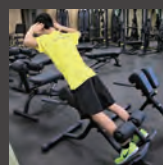
効果
肩や腕の上に押し上げる力を強化する



クランチベンチ

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
おなかを引き締め腰痛を予防する



ローワーバックベンチ

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
腰やおしりを強化し腰痛を予防する



ロータリートーン

回数：10~15
セット：2~3サイクル

効果
わき腹を強化し腰痛を予防する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのでは？

A 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか？筋力トレーニングについては、力む事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についても、ニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。

Q 筋力トレーニングにはどのような効果があるの？

A 筋力アップには様々な効果が期待できます。

筋肉は骨格を支え、関節を動かす役目をしています。ですから、トレーニングで筋肉が増えれば、骨格や関節の安定性が高まり、姿勢の改善、腰痛や膝痛の予防改善の効果が期待できます。また、筋肉自体はエネルギーの消費が高いため、筋肉が増える事により基礎代謝が高まり、脂肪の低減にも効果的なのです。逆に言えば筋肉量の低下が中年太りの要因とも言えます。

A 簡単栄養アドバイス

食生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。
