

スキマ時間で脂肪燃焼！！アンチメタボ筋カトレーニング

<監修>パーソナルトレーナー 秋葉 直輝氏

筋カトレーニングを行うと基礎代謝が上がり内臓脂肪を減らしやすくなります。また、筋カトレーニングは高血圧・高血糖・脂質異常の改善にも効果があると言われています。

毎日のスキマ時間で筋カトレーニングを行いメタボリックシンドロームを予防しましょう。

【腹筋のトレーニング】

推奨回数：10回



①イスに浅く座り、手をお尻の横においてイスの両サイドを持つ。



②両足を胸の方に近づける。胸くらいの高さまで持ち上げたらそのままの状態でも5秒間維持。

③ゆっくりと足をおろす。

【下半身のトレーニング】

推奨回数：左右交互に5回ずつ



①イスに深く座る。



②片足の膝は伸ばし、足首を曲げる。そのまま3～5秒キープ。

③ゆっくりと足をおろす。

【立ち座りのトレーニング】

推奨回数:10回



①イスに浅く座り、両足は肩幅に開き、背筋を伸ばす。あごを引き、両手を太ももの上に乗せる。

②背筋を伸ばしたまま中腰になる。

③ゆっくりと立ち上がる。
④ゆっくりと腰をおろす。

【背筋のトレーニング】

推奨回数:10回

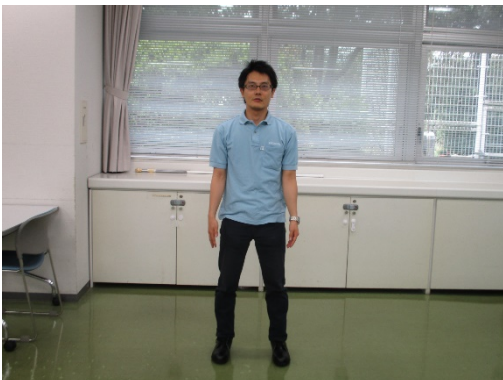


①両足を肩幅に開いて立ち、両手を真上に伸ばす。

②両手を真上に向けたまま、両腕をやや後ろに引くようにおろす。(肩甲骨をよせるイメージ)

【脇腹のトレーニング】

推奨回数:左右交互に10回ずつ



①周りに何も無い場所で立つ。

②対角線にある肘と膝をタッチする。テンポよく交互に繰り返す。