

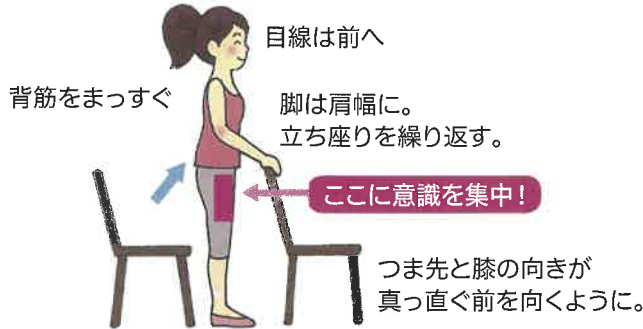
自宅でできる! いつでもできる! 貯筋術

トレーニングの
目安
各運動を1日
1~2セット
(16回ずつ)

~使えばなくなるお金の貯金 使って貯めよう筋肉貯筋~

ここでは自宅で簡単に行える5種類の運動を紹介します。
日常生活に習慣として取り入れて、どんどん「貯筋」していきましょう。

① 椅子 (椅子の座り立ち)



② もも (立位でのもも上げ)



③ 横上げ (横への脚上げ)

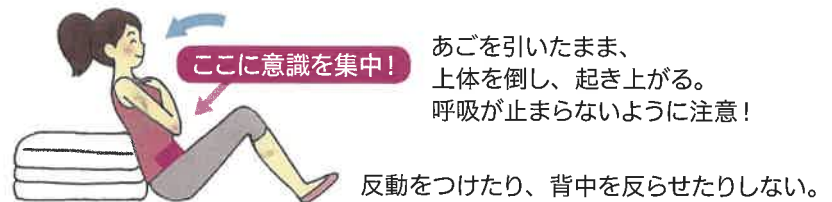


④ 背伸び (立位での踵上げ)



⑤ お腹 (床からの上体起こし)

※この運動は運動不足の方、貯筋運動を始めたばかりの方、腰痛をお持ちの方は座位のおなかの運動から始めましょう。



出典: 福永哲夫監修、川西正志ら編著 (2016) 使えばなくなるお金の貯金! 使って貯めよう筋肉貯筋! 貯筋運動マニュアル, 斯文堂株式会社。

★ 貯筋運動する時に注意すること

呼吸を止めない	息を止めて力を入れると血圧上昇を引き起こすことがあり危険です。力を入れる時は「1、2、3」とかけ声をかけ、呼吸を止めないようにしましょう。
痛い時は無理をしない	負荷が大きすぎると筋肉や関節を痛めることがあります。どこかが「痛い」と感じたら、その日のトレーニングは中止しましょう。
競争しない	トレーニングは自分に合ったレベルで行うことが大切です。仲間と数やスピードを競い合わず、マイペースで行いましょう。