

運動不足を解消しよう!

入門編

せっかく運動するのであれば、効果のある方がいいですよね。今回は、メディカルフィットネスCo-Core(コ・コア)さんに、運動の種類や特徴、正しい筋トレ方法を教えていただきました。



まずは出来る範囲で。継続することが大切です。楽しく体を動かしましょう!

メディカルフィットネスCo-Core (左より)河野さん、船田さん、水本さん

1. 運動の種類と特徴

①無酸素運動	運動の種類	②有酸素運動
糖質	主なエネルギー源	糖質→脂肪
瞬発力が 必要な運動 ・筋トレ ・短距離走 など	運動内容	持久力が 要求される運動 ・ウォーキング ・ランニング など
・姿勢維持 ・基礎代謝向上 など	期待できる 効果	・体脂肪減少 ・血糖値減少 ・血圧安定 など

①「筋トレ」→「有酸素運動」の順番が大切

脂肪燃焼が目的なら、まずは筋トレを。身体がエネルギーを消費する順番は「糖質」から、糖質がなくなってやっと「脂肪」をエネルギー源にします。なので、先に糖質を使う「筋トレ」を行い、その後に脂肪を使う「有酸素運動」をする、この順番で運動効率が上がります。

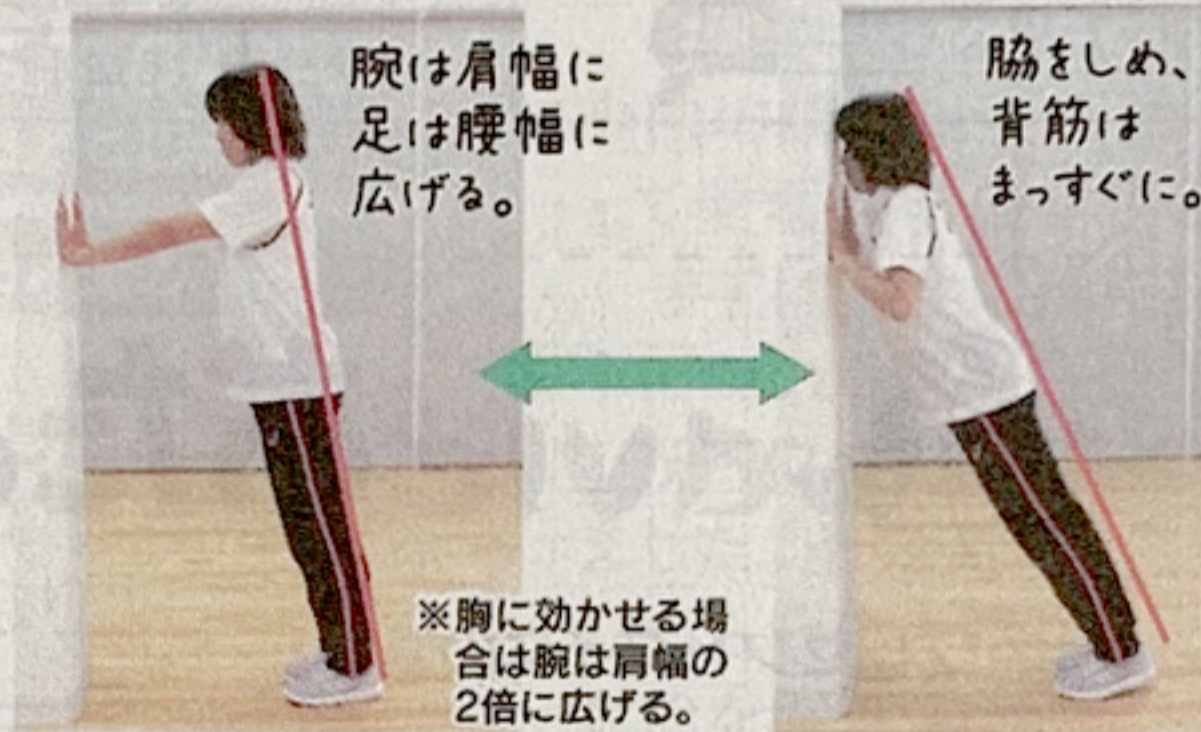
2. 初心者におすすめ!ゆるめの筋トレ

①組み合わせを変えながら全身を鍛えよう

毎日全部すると嫌になってきます。1日1~2メニューで組み合わせを変えながら、全身の筋トレを行いましょう。短い時間からでもOK。

・1メニュー:10回×1~3セットが目安。
・自然に呼吸しながら行います。
呼吸を止めると血圧が上がるので注意!!

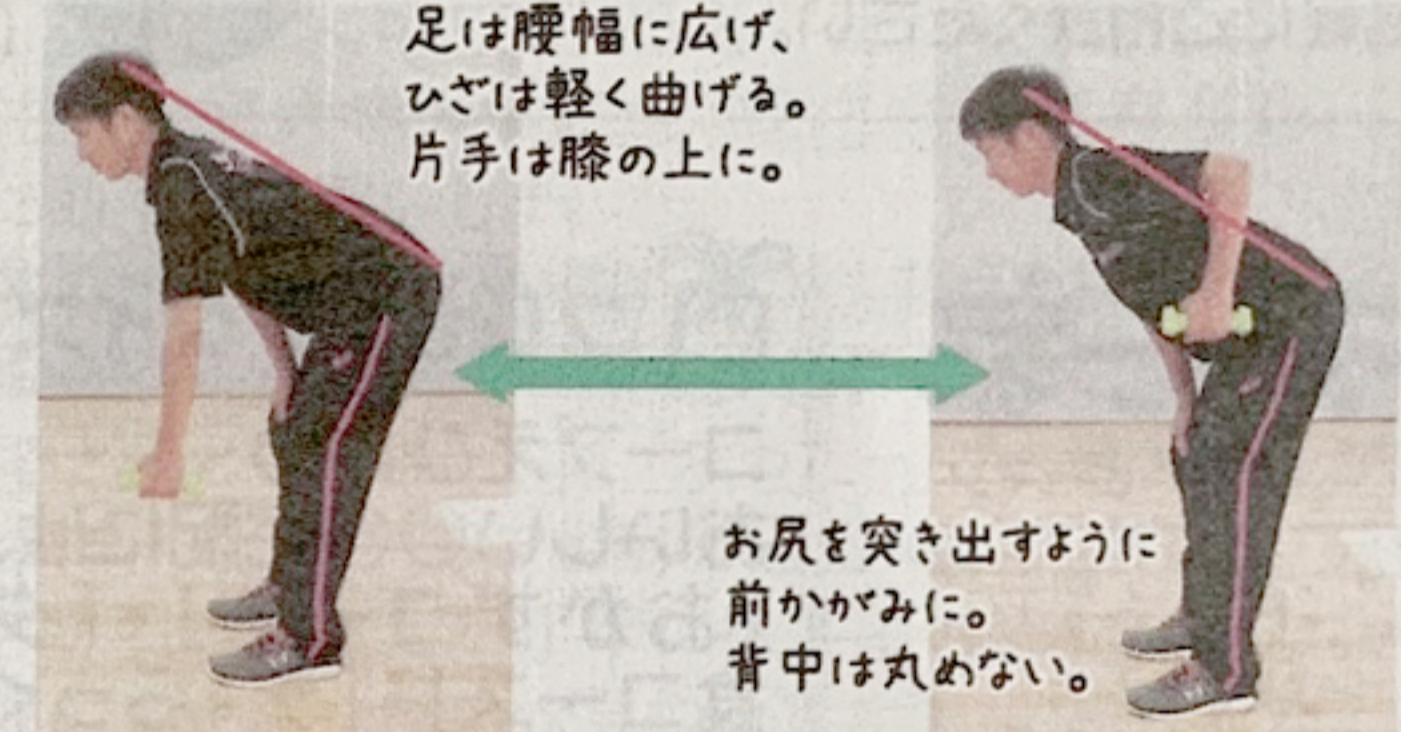
胸・腕 壁腕立て伏せ



◎ひじを曲げて体を倒し(3秒)、体を押し上げ元の位置に戻る(3秒)。
※胸に効かせる場合は腕は肩幅の2倍に広げる。

背中・腕 ダンベル

※ペットボトルでも代用可



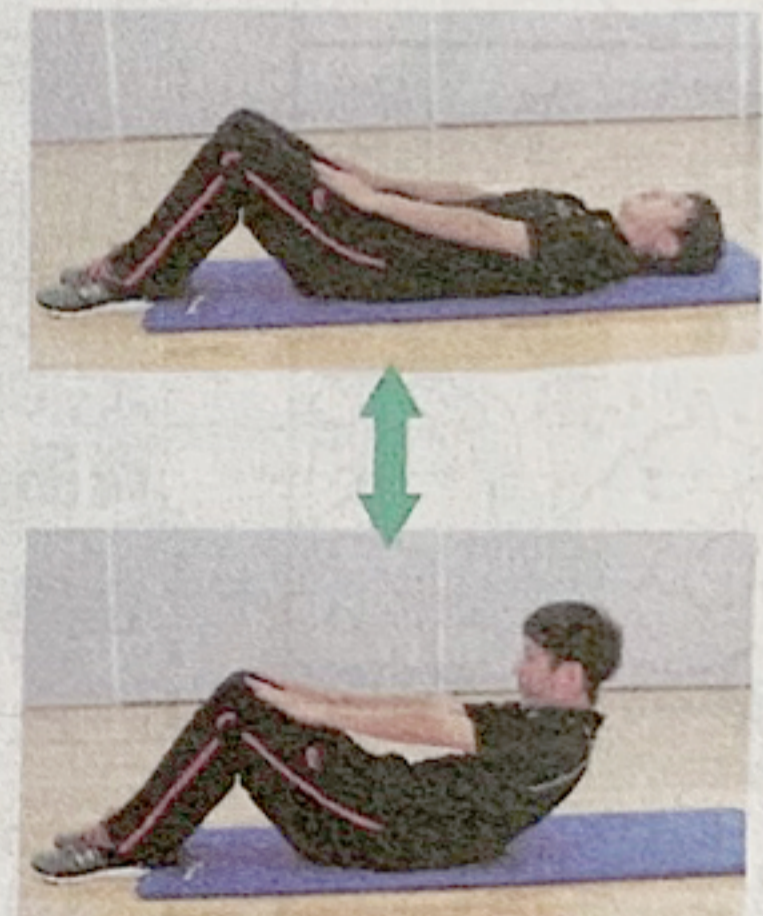
◎肩甲骨を寄せるようにし、みぞおち辺りまでダンベルを引き上げ(3秒)、元の位置に戻す(3秒)。

足・お尻 椅子スクワット



◎太ももに体重を乗せるように上体を前に倒しながら立ち上がり(手の力で立ち上がらない)(3秒)、ゆっくりと腰を下ろす(3秒)。(可能なら椅子にお尻が付かない位置で止める。)

お腹 腹筋



◎太ももをさするようひざまで上体を起こし(3秒)、元に戻す(3秒)。(肩甲骨が床から離れればOK。完全に起き上がるのは腰を痛めるので無理はしない。)



愛媛生協病院に併設。マシンやスタジオレッスンが、医療機関の専門的で総合的なサポートのもと、利用することができます。

●松山市来住町1091-1 ●Tel (089) 976-7203

9月に新しいマシンを導入!