

ダイエットの中の筋トレ 早見表



MSD+LABO

筋トレを行う上での注意点

- やり方
 - それぞれ10回～20回を2セット～3セット行う
 - 無理せずに痛みを感じたら止める。
 - 少しずつ回数やセット数を増やす
 - 動作は3秒かけて動かし、3秒かけて戻る
 - 慣れてくるとダンベル等で負荷をかける
- 目的
 - 大きい筋肉を鍛えて基礎代謝を上げる事

- 筋トレ時の呼吸

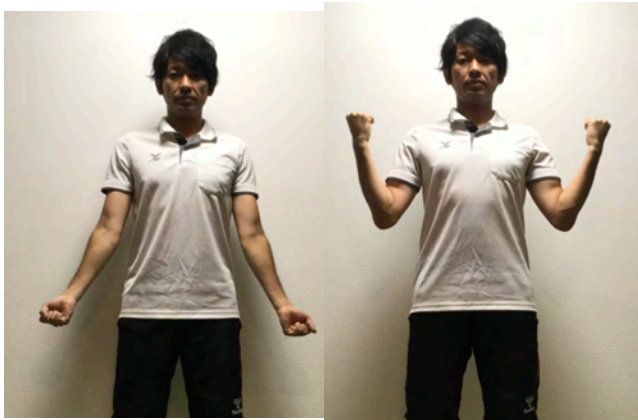
- 力を入れる時に吐く(筋肉を縮める)
- 力を抜く時に吸う
- 腕立ては伏せる時に吸って、体を上げる時に吐く

- 腹筋をする際の注意点

- 腰を痛めないように反りすぎない事
- 背中を床から上げる時は「肩、背中、腰」の順で起こす
- 床につけるときの「腰、背中、肩」の順に降ろす

上半身

アームカール(腕)



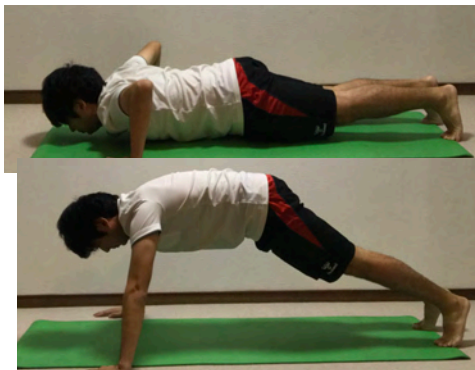
肘を体側につけて前腕だけで肘を曲げる。慣れるとダンベルを持つ等負荷を上げて行く

リバースプッシュアップ(二の腕)



脚を伸ばして座り、後ろで手をつく。肘を曲げた所からまっすぐ肘を伸ばす。

プッシュアップ(胸)



手を肩幅のやや2倍程度に開く。
胸を着いた所から地面を押して体を起こす。キツイ人は膝をつけて行う

下半身

ワイドスクワット(下半身全体)



足を肩幅より広げ、つま先をやや外に向ける。膝がつま先より外にでないようにお尻を下げる。

ヒップリフト(お尻)



仰向けで、膝が直角になるよう膝を曲げる。お尻を浮かして体が一直線になるよう上げ下げする

アブダクション(お尻の外)



横向き寝る。下側の足は膝を曲げて安定させる。上側の足を伸ばしたまま上げ下げを行う

カーフレイズ(ふくらはぎ)



立った上体からつま先立ちを繰り返す

体幹

レッグレイズ(下腹部)



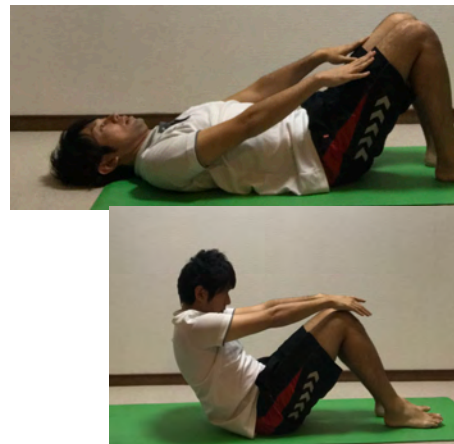
仰向けに寝て足を上げ下ろしする。腰が反らないようにする。両手を広げると安定する。膝を伸ばして行うと負荷があがる。

リバーストランクレイズ(横腹)



仰向けから足を左右に倒す。腕を広げ安定させるが、腕に力は入りすぎないように。膝を伸ばすと負荷が上がる

シットアップ(腹)



背中全体をつけて仰向けになる。膝は90度に立ててゆっくり上体を起こす。腰を反らないようにする。

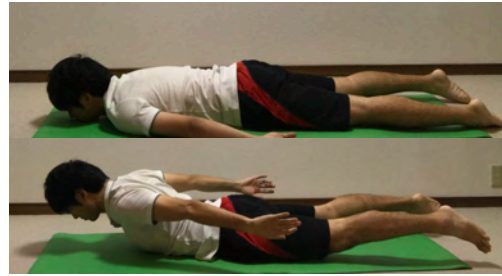
体幹

ダイアゴナル(腹全体)



四つ這いになる。
体を丸めるように
片側の手と、逆側
の膝を浮かせ引き
寄せる
次に、腕と足を床と
水平になるように
伸ばし、背筋も伸
ばす

コブラ(背中)



肘手のひらを
上にしてうつ
伏せになる。
左右の肩甲骨
を寄せながら
胸を床から浮
かし、3秒程度
静止する。

サイドプランク(横腹)



肩肘と足(キツイ
場合は膝)で体を
支えて20秒程度
静止する。
体の軸をまっすぐ
に意識する

プランク(腹)



両肘と足(キツイ
場合は膝)で体を
支えて20秒程度
静止する。
体の軸をまっすぐ
に意識する