

正月太りにご注意! “今から”始めるお手軽筋トレ

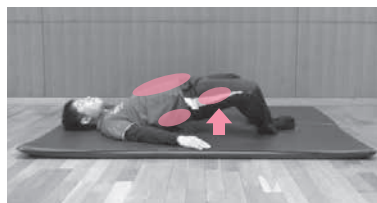
クリスマスや忘年会でついつい食べ過ぎてしまい、お正月は実家でのんびりテレビを見ながらおせちやお餅を食べる…。「そろそろ運動しなきゃ」と思っても、気が付けば今日も一日家から出ていない…。思い当たる方は、“今から”こんな筋トレをしてみましょう！

① 合掌ヒップリフト

効果：ヒップの引き締め、冷え性改善、猫背改善



- ①膝を立てた状態で仰向けに寝る。
- ②足の裏を合わせ、膝を開く。



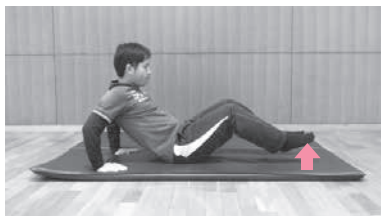
- ③息を吐きながら4秒かけてお尻を上げ、息を吸いながら4秒かけてスタート姿勢に戻す。
- 目安：10回×3セット/日

ココに効く!

- お尻
- 太ももの裏
- 背筋
- 体幹

② ニートウチェスト

効果：ポッコリお腹の解消、体幹の強化



- ①座って体を後ろに倒し、両手を床について支える。
- ②両足を少し浮かせ、腹筋を意識する。



- ③息を吐きながら4秒かけて両膝と胸を引き寄せ、息を吸いながら4秒かけてスタート姿勢に戻す。
- 目安：10回×3セット/日

ココに効く!

- お腹周り
- 太もも
- 体幹

③ カーフレイズ

効果：足のむくみの解消、血流の改善



- ①両手を壁につき、背すじを伸ばして立つ。
- ②足は腰幅程度に広げる。



- ③息を吐きながら4秒かけて足を上げ、息を吸いながら4秒かけてスタート姿勢に戻す。
- 目安：30回/日

ココに効く!

- ふくらはぎ

今回紹介した筋トレは、冷え性やポッコリお腹、足のむくみの解消など、寒い季節やお正月にピッタリな筋トレです。普段から簡単な筋トレや体操(例えば、キラリとびしまのびのび体操)を生活の中に取り入れ、いつまでもたくましく美しい体型を維持しましょう!

