



×



現役スタッフが解説

筋トレのメリットを知ろう！

Q.筋トレするとどうなるの？

メリット①膝痛,腰痛予防に効果的

筋力を高めることで、関節や一部の筋肉だけでなく全身の筋肉を使って身体を支えることができます。



メリット③冷え性改善、睡眠の質向上

筋トレは短時間で多くの血流が全身にめぐるので体温が高く維持しやすいです。さらに体温が高くなるとともに適度な疲労感を得られるので寝つきが良くなります。

メリット②姿勢改善に効果的

猫背や反り腰、ストレートネックなどの姿勢悪化を解消するには本来支えるべき筋肉たちを鍛えてあげる必要があります。

今月のオススメ筋トレ種目

1.壁を使っての腕立て伏せ

壁から1歩半後ろの位置に立つ
肩幅から拳2コ外側に手を置く
背筋を伸ばしたまま肘を90°に曲げる
脇をしめるように手で壁を押し

1日の目安：10回×2セット

1.壁を使っての腕立て伏せ

仰向けになり膝を立てる
両手は身体の横に置き床を押し
息を吐きながら腰を持ち上げる
肩から膝まで一直線をつくる

1日の目安：10回×2セット

