

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『上半身の引き締め』をお届けします。

ここでは引き締めとは何かに関して、お送りしてまいります。

上半身を引き締めたいあなたへ

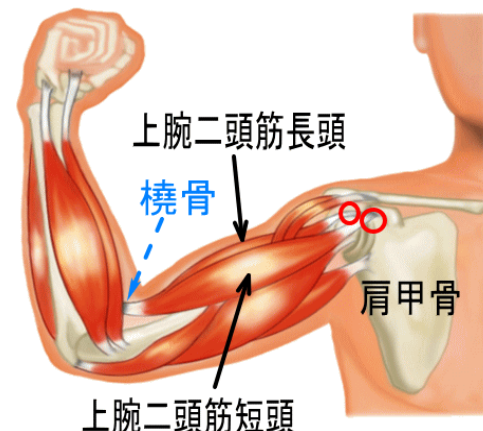
上半身の引き締めと言われて皆さんはどの部分を想像しますか？

なんとなくですがきっとお腹周りを想像される方が多いのではないのでしょうか。

ここでは腕周りの引き締めについてお話していきます。お腹周りは次号にて。

さて腕周りといってもたくさんあります。

前腕だったり、上腕だったり、についてお話していきたいと思えます。



では、まずは前腕。前腕は手首の動きと肘の動きによって使われていきます。

前腕を使うスポーツはボーリングやバドミントンがあげられるでしょうか。

そこまで脂肪のついていない部位ではありません。なぜなら手を握ったり肘を曲げたりすることは日常の中で

頻繁に行われている動作ですのであまり脂肪がつかないのです。ですから前腕はおいておきましょう。

次に上腕はどうでしょうか？よく腕を振って「ふりそでが」なんて言葉を聞いたことがありますね。

上腕は意外とついてしまう部位です。ではどうすればふりそでをなくせるのでしょうか？

ここで陥りがちなのが二の腕の筋肉を使えば引き締められると思っていることです！！その考え方に……待った！！

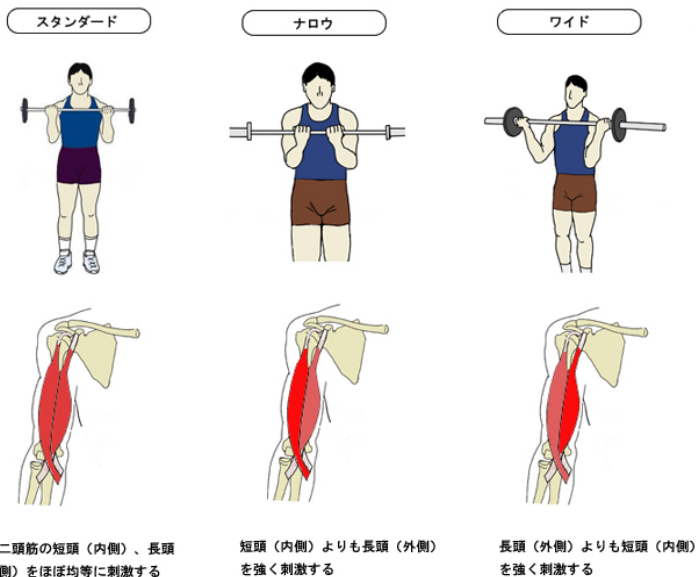
皮下脂肪はまんべんなく付いているものです。ですから一部分の筋肉を使うだけではあまり効果がないのです。

では、どうしたらいいか？簡単です！！力こぶ側の筋肉を使うことです。当然ですが力こぶ側のほうが

筋肉が大きいので脂肪を燃やす力は高いのです。よって二の腕と力こぶ側の筋肉のどちらも使うことがふりそでを

改善していく近道です！！

アームカールは、グリップの違いによって刺激する筋肉が少し異なってきます



リバースプッシュアップ①

・イス(又は台など)に後ろ向きで手をつく。



副館長古宇田トレーナーのつぶやき

みなさん貯筋してますか？

突然ですがみなさんは貯金をしていますか？貯金は貯金でも筋肉を貯める貯筋です！

まずは筋肉について知っておきましょう。人間の筋肉は20歳を前後に年1%の割合で減少していくと言われていています。しかし筋肉の衰えは加齢と比例関係にありません。筋肉の衰えは単に運動量が減っているからです。運動量が低下すると筋肉も衰えます。衰えると筋肉も減少するので基礎代謝が低下します。するとカラダはどうなるのでしょうか！？太りやすく痩せにくくなってしまいます。なので運動をして筋肉の貯筋をしましょう！！

筋肉を鍛えるにはまず下半身から！！「お尻」「太もも」「ふくらはぎ」などの大筋群から、次に上半身「胸」「上腕」「背中」など、最後に体幹などの「腹部」「脇腹」「腰背」を鍛えるのがおススメです。

※最初に体幹をやってしまうと疲れてバランスを崩してしまう恐れがあるので、体幹は最後にやりましょう。



いくつになっても筋肉は鍛えられます！！年齢は関係ありません！！今から筋肉貯筋です！！諦めないでチャレンジしましょう！！

最後は継続は力なりです。トレーニングは継続して行っていくことが何よりも大切です。また、みょうみまねで行うと思わぬ怪我を引き起こしてしまう場合もあります。

あけの元気館ではショートレッスンなども実施しておりますのでレッスンを通してしっかりとした動きを身に付けることもお勧めします。

もちろんトレーニングルームのトレーナーにお声がけ頂いても大丈夫です。気になった方はぜひ試してみてください。

ショートレッスン 木・金 10:30～

月・火・木・金 15:00～

引き締めエクササイズ (女性限定)

土 11:10～

次回は「体幹部分の引き締め」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内