

生活筋力向上⑧ゆっくりプログラム（ダンベルエクササイズ）

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

生活筋力向上ゆっくりプログラム ダンベルエクササイズ

筋トレなどで筋力向上をすることは健康づくりに必要とわかっているけど、重たいダンベルやバーベルを持ち上げて運動するとなるとツラそう。ためらいがちの方も多いいはず。ですがここでおすすめしたいのが「生活筋力向上ゆっくりプログラム」です。ひとつひとつの動作をゆっくり行うことで、効率的に鍛えることができ、そして一番の利点は「**軽めの負荷**」で十分な効果が得られることです。そのため、気軽に取り組めるのです。

ゆっくりプログラム

- ◎軽い負荷設定で十分、そして比較的ラク
- ◎ゆっくりだから関節などを傷めにくい
- ◎心臓や血管系に負担が小さい

通常の筋トレ

- ◎効果をあげるために高重量が必要になる
- ◎関節などへの負担が大きい
- ◎心臓や血管系の負担が大きい

ゆっくりダンベルエクササイズの心得

1. 勢いをつけず、ひとつひとつの動作を丁寧に行いましょう。
2. 呼吸をとめないようにしましょう。
3. 正しいフォームで5～10回できる負荷を選択しましょう。
4. 動作は下ろすとき4秒、上げるときに4秒で行う。

w-up

有酸素運動（5分～10分）：身体を温めて全身のストレッチ！

ステップ1：足踏みで全身運動



- 腕を振り、大きくゆっくり足踏み。
- 全身を大きく動かすようにしましょう。

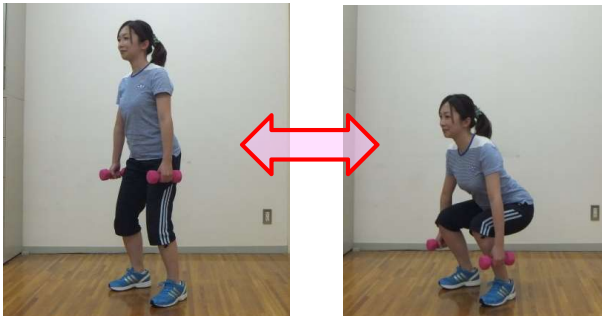
ステップ2：各関節を動かす



ゆっくりトレーニング (筋トレ) : 8カウントで10回に挑戦! 呼吸は吐くことを意識します。

1

スクワット



- 1 ダンベルを両手にもち、足を肩幅に開く。
- 2 胸を張り、お尻を引くようにしてしゃがむ。

部 位

- 太もも
- お尻・背中

効 果

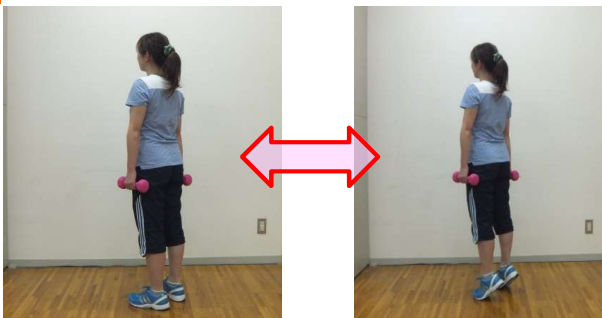
- 足腰の筋力アップ

注意点

- つま先と膝は同じ方向
- 背中を丸めないように胸を張りながら行う
- 膝を伸ばしきらない

2

カーフレイズ



- 1 ダンベルを持ち、つま先を意識して立つ。
- 2 ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとを上げて下ろす。

部 位

- ふくらはぎ

効 果

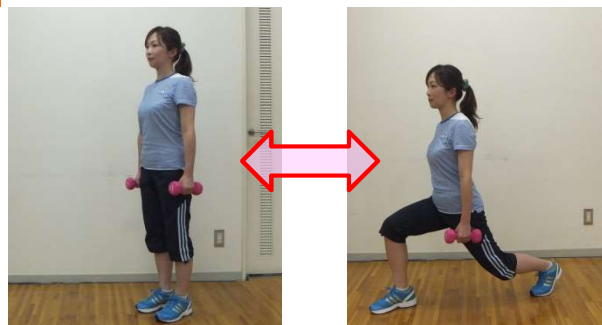
- 足腰の筋力アップ
- 血行促進・むくみ解消

注意点

- かかとを下ろしきらない
- かかとを上げたところで止める (2秒キープ)

3

フロントランジ (左右)



- 1 ダンベルを持ち、足を揃えて立つ。
- 2 片足を前へ踏み出し、床を蹴り元に戻す。(交互ではなく片足ずつおこなう)

部 位

- 太もも
- お尻

効 果

- 太ももの筋力アップ
- バランス能力アップ

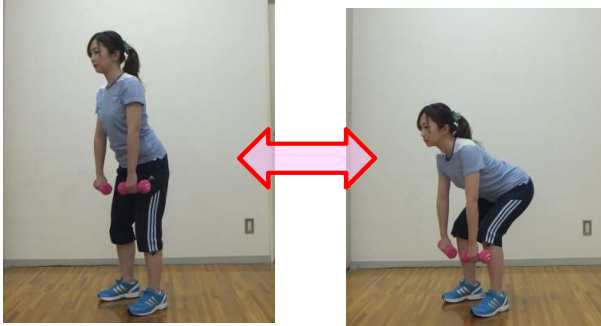
注意点

- 膝がつま先より前に出ない
- つま先と膝は同じ方向
- 上体は真っ直ぐな姿勢

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

4

デッドリフト



- 1 ダンベルを両手にもち、足を肩幅に開く。
- 2 胸を張り、お尻を引きながら上体をたおす。

部 位

- 背中
- お尻

効 果

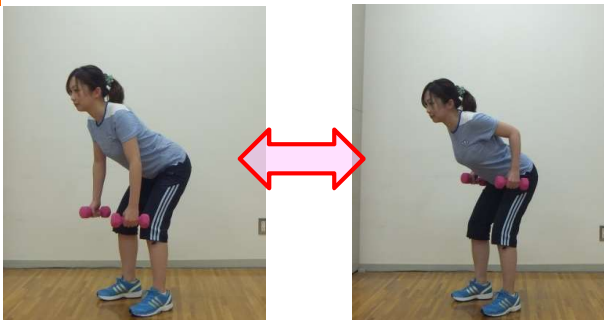
- 腰痛予防
- 体幹の安定性

注意点

- 背中を丸めないように胸を張りながら行う

5

ローイング



- 1 背すじを真っ直ぐに構える。
- 2 胸を張り、肩甲骨を寄せるようにダンベルを引き上げる。

部 位

- 背中
- 肩周り

効 果

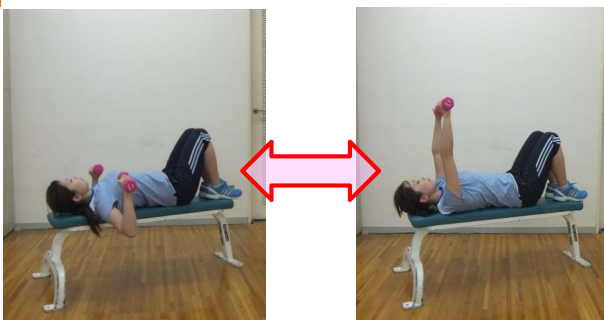
- 背中の上部強化
- 姿勢の改善

注意点

- 背中を丸めない
- 腕の力はぬいて背中の筋力で引く

6

ダンベルプレス



- 1 胸を張り、ダンベルを胸の横で構える。
- 2 胸の筋肉を意識して、胸を張ったままダンベルを上げる。

部 位

- 胸
- 肩まわり

効 果

- 上半身の強化
- 姿勢改善

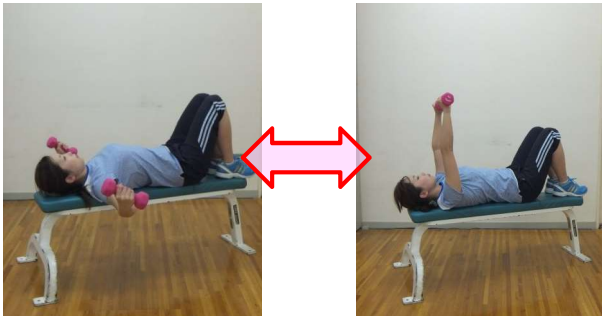
注意点

- 小さな弧を描き挙げる
- ダンベル同士触れる位置までしぼる

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

7

ダンベルフライ



- 1 胸を開くようにして構える。
- 2 胸を張ったままダンベルを寄せるように持ち上げる。

部 位

- 胸

効 果

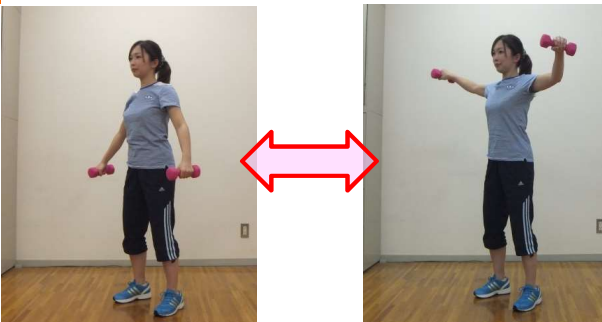
- 上半身の強化

注意点

- 胸を張りながらおこなう
- 大きな弧を描くように外側から上げる
- しぼりきるように寄せる

8

サイドレイズ



- 1 両手にダンベルを構える。
- 2 耳の高さまで広げるように持ち上げる。

部 位

- 肩

効 果

- 上半身の強化
- 肩こり予防

注意点

- 肩をすくませないように
- 肘は軽く曲げて行う
- 持ち上げた位置では手の甲が上となる

9

アームカール



- 1 両手にダンベルを持ち構える。
- 2 肘の位置を動かさずに肘を曲げて持ち上げる。

部 位

- 腕の前面

効 果

- 腕の強化
- 腕の引き締め

注意点

- 肘の位置を動かさない
- 肘を伸ばしきらない

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

10

キックバック



- 1 ダンベルを両手に持ち、体を前傾で構える。
- 2 肘の位置を動かさないようにして後側にダンベルを持ち上げる。

部 位

- 腕の後面

効 果

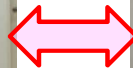
- 腕の強化
- 腕の引締め

注意点

- 肘の位置を動かさない
- 腕を伸ばしきる位置まで上げる

11

サイドバンド（左右）



- 1 片手にダンベルを持ち、足を肩幅に構える。
- 2 ダンベルを下げ、体側を伸ばした位置から脇腹を締めるように体を真横へ倒す。

部 位

- 脇腹
- 体幹

効 果

- 体幹の安定性
- お腹の引き締め

注意点

- 腰の位置を左右に動かさない
- 真横に曲げ伸ばしする

12

トランクカール



- 1 両手を伸ばし膝を立てて仰向けになる。
- 2 背中を丸めながら膝をさわるように上体を起こす。

部 位

- お腹
- 体幹

効 果

- 体幹の安定性
- お腹の引き締め

注意点

- おへそを覗き込むように背中を丸めて起こす
- 起こすときに意識してしっかり息を吐く