

ペットボトルで簡単筋トレ

01 サイドレイズ

効果 ★肩の筋力アップ ★肩こりの軽減



- ① 両腕は身体の横におろし、ペットボトルを両手に持ち、手の甲を外側に向ける。
- ② 肩を使って息を吐きながら、ゆっくりと外側に肩の高さまでペットボトルを上げる。
- ③ 息を吸いながらゆっくりと
①の位置までペットボトルを下げる。
- ④ ②～③を10回、3セットを繰り返す。



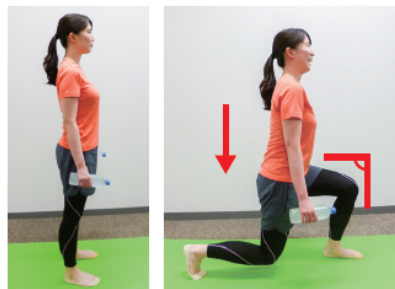
ポイント



- ★ペットボトルの水の量で負荷を調整する。
- ★「きついなあ」と思うくらいの回数を行う。
- ★3日に1回のペースで行う。

02 バックランジ

効果 ★足やお尻が引き締まる



- ① 両腕は身体の横におろし、ペットボトルを両手に持ち、手の甲を外側に向け、背筋を伸ばして、足を肩幅に開いて立つ。
- ② 右足を1.5歩～2歩ほど後に出す。
- ③ 膝が90度になるまで上体をおろす。
- ④ 右足と上体を元の位置に戻す。
- ⑤ ②～④を左右の足を10回ずつ、3セットを繰り返す。

人には聞けない

運動のギモン



Q 筋トレにナッツが良い？

- A
- ・たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富なため、筋肉の合成や疲労回復に効果的
 - ・筋トレ前後に食べることがおすすめ
 - ・エネルギーが高いため、食べ過ぎないようにする(15粒程度)

参考:健康づくりのための身体活動基準2013

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

