

寒い冬こそ運動で体を温めよう

～ 自宅でできる筋トレのススメ ～



冬は肩がこったり風邪をひいたり、はたまた室内と屋外の寒暖差で自律神経が乱れたり、何かと不調をおこしやすい季節です。そんな寒い季節こそ、筋トレがお勧めです。筋肉は運動の源となるだけでなく、体温を上げる熱源になり、血液循環の補助作用もあります。筋トレをすると寒さから身を守ることができ、体温が上がることで免疫力もアップ！血液循環も良くなり冷えや肩コリの解消にもつながります。良いことづくめの筋トレで、この冬の不調に打ち克ちましょう！



ふくらはぎを鍛えたい人に…

カーフレイズ

- ①脚をこぶし1つ分程度開いて、まっすぐ立つ
- ②バランスを保ちながら、かかとをゆっくり上げる
- ③かかとが限界まで上がったたら、つま先立ちの状態です3秒間キープ
- ④ゆっくりとかかとを下ろして、元の姿勢に戻る

1セット
10～15回

目標
3セット



POINT!

- 背筋をまっすぐに保ち、目線を前に向けた状態で行いましょう
- 両脚に均等に負荷をかけましょう
- 歯磨きしながら、テレビを見ながら…など、「ながら運動」で取り組みます
- つま先立ちに不安のある人は、壁などに手をついておこないましょう



脚を少し開き、
背筋を伸ばし…



かかとを上げて
3秒キープ

歯みがき
しながら
取り組みます！

「カーフ」は
ふくらはぎ
という意味です



太もも、お尻を鍛えたい人に…

スクワット

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ
- ②4秒くらいかけてゆっくりと腰を落としていき、膝の角度が90°になるまで曲げる
- ③4秒くらいかけてゆっくりと元の姿勢に戻る

1セット
10～20回

目標
3セット



POINT!

- 膝を深く曲げすぎないように気をつけましょう
- 力任せに早く体を上下させず、ゆっくり動きましょう
- 下を見ないで、目線を正面に向けましょう
- 膝がつま先より前に出ないように、最初は誰かに見てもらうと良いです



膝が90°になるまで体を落とせたら
OKです



脚は肩幅に開きます



膝を曲げたときに
つま先が同じ方向になるように…



膝がつま先より前に
出ないように腰を落とします