

# このメニューのやり方

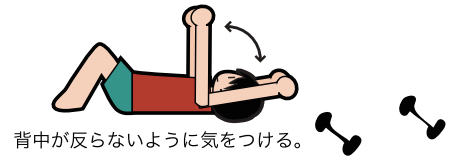
それぞれ 10～15回 ×2セットを3秒かけて動かし、3秒かけて戻る。  
インターバルは1分間以内が目標。大きい筋肉を鍛えて短時間で基礎代謝を上げるのが目的。慣れや体調によって回数を増減してもいい。

## 筋トレ時の呼吸



力を入れる(縮める)時に「吐く」、力を抜く(伸ばす)時に「吸う」  
腕立ての場合は逆で、伏せる時に「吸う」、  
カラダを上げた時に「吐く」

# 1

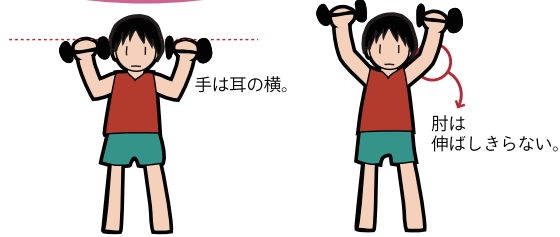


背中が反らないように気をつける。

## プルオーバー (胸、背中)

ダンベル(ペットボトルに砂をいれたものでもいいです)を手で握り、膝を立てて仰向けになる。腕と床を平行に伸ばしてスタート。弧を描くように、胸の上までダンベルを上げる。

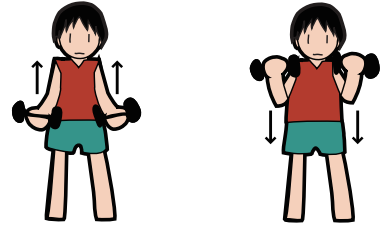
# 2



## ダンベルプレス (肩)

足の位置は肩幅くらい。胸を開く。  
両手にダンベルを持ち、ダンベルを耳の横で構えてスタート。  
まっすぐ上へ腕を突き出し、肘が伸びきる前に止める。

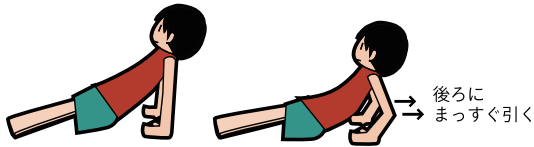
# 3



## アームカール (腕)

ダンベルを両手に持ち、脚は肩幅ほどに開いて立つ。  
肘を体側につけてしっかりと固定する。  
前腕だけを動かして(反動など使わない)肩まで引き上げる。

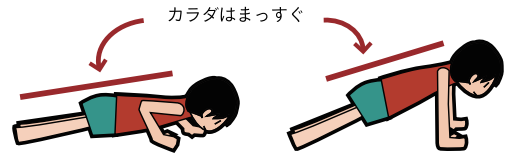
# 4



## リバースプッシュアップ (二の腕)

脚を伸ばして座るカラダはまっすぐ一直線。  
ワキを締め、指先を脚の方向に向けて手をつく。  
肘を後ろへ引くように曲げていき、カラダを沈み込ませる。  
肘が開かないように気をつける。

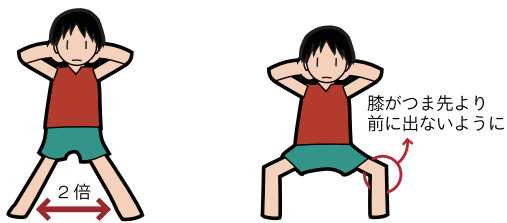
# 5



## プッシュアップ (胸)

手をバストップに合わせて、肩幅の2倍に開く。  
指先はやや外に向け床につける。肩甲骨を寄せて肘を曲げ、腕を伸ばす。  
カラダはまっすぐに。きつかったら膝をついても可。

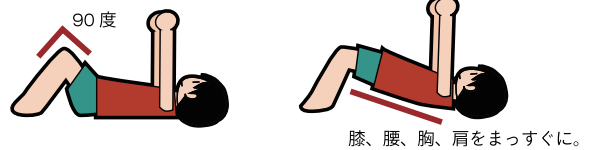
# 6



## ワイドスクワット (下半身)

脚を肩幅の2倍に開き、つま先を外側に向けて立つ。  
両手は頭の後ろ。背筋を伸ばし、膝を曲げて腰を落とす。  
膝がつま先より前にならないようにする。お尻をつきだすイメージ。

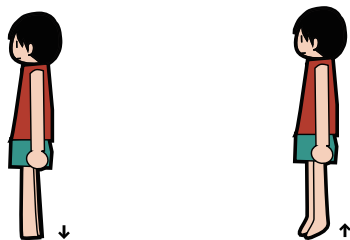
# 7



## ヒップリフト (尻)

仰向けになって膝が直角になるように膝を立てる。  
腕を床と垂直に伸ばしたら、尻→背中の流れで床から浮かせ、肩から肘までが一直線になるようにする。  
降りるときは逆に背中→尻の流れで床につくようにする。

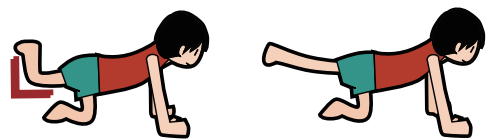
# 8



## カーフレイズ (ふくらはぎ)

両手にダンベルを持ち(無くても平気)、脚を揃えてつま先立ち。  
踵をできるだけ高い位置まで引き上げる、踵は浮かせたまま繰り返す。  
カラダがブレないように注意。壁に手を添えてやってもいい。

# 9



## ヒップエクステンション

背中を反らさないように、四つん這いになる。  
片側の脚の膝と足首を曲げたまま、大腿を床と平行に上げる。  
脚が床と平行になるよう膝を伸ばす。

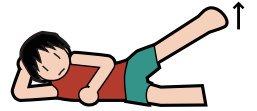
## 腹筋する時に気をつけてた事

腹筋は背中を丸めて行う、腰を痛めるので絶対に反らないように。背中を床から上げる時は、【肩・背中・腰】の順に起こす。床につける場合は【腰・背中・肩】の順に降ろす。

## 終わったら

15～25分ほど休んでから有酸素運動に突入。ところで、アメリカンコーヒー（無糖）を飲んで25分くらい経つと、体内の中性脂肪が血中に溶け、脂肪が燃焼しやすくなる効果があるらしい。しかも効果は3時間ほど持続するそう。有酸素運動前に飲んでおきたい。

# 10



## アブダクション（外転筋）

横向きに寝て、立てた下側の腕に頭を乗せる。下側の脚の膝を曲げてカラダを安定させたらスタート。上側の脚を伸ばしたまま上方へ上げる。

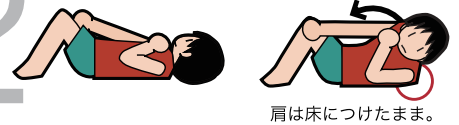
# 11



## クランチ（腹）

背中全体を床につけ仰向けに。両膝を90度に曲げ立てる。みぞおちとへそを近づけるように上体を起こして、ゆっくり戻る。手は太腿から膝へ滑らす感じで添えておく。絶対に背中を反らさない。肩を床につけず、反動を使わずに繰り返す。

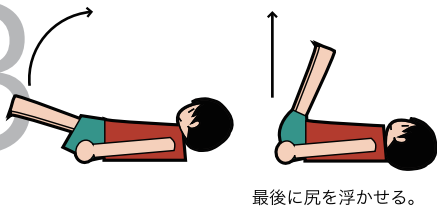
# 12



## ツイストクランチ（上腹部部）

膝を立てて仰向けに寝る。片腕を胸の上で曲げる。もう片方の腕が対角の膝の外側に触れるよう、ひねりながら上体を起こして、ゆっくり戻る。下側の肩は床からなるべく離さないようにする。腰が反らないように気をつける。

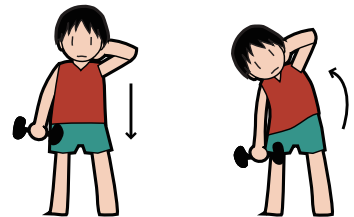
# 13



## レッグレイズ（下腹部）

仰向けに寝て背筋を伸ばす。両手を体側に置いて、カラダを固定する。両脚を伸ばしたまま股関節が床と垂直になるまで上げ、戻す。腰は反らさないように。

# 14

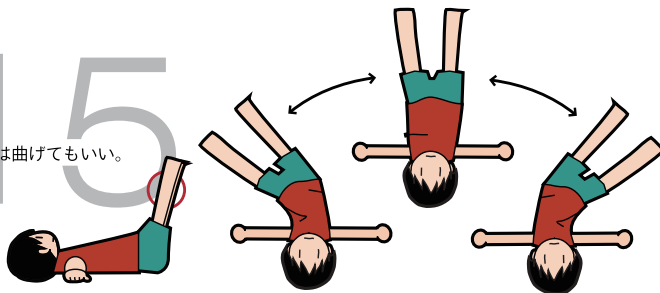


## サイドベント（脇腹）

片手にダンベルを持ち、脚は肩幅程度に開いて背筋を伸ばして立つ。もう片方の手は後頭部に添える。体側に沿ってダンベルを下ろしながらカラダを真横に倒し、反対側のワキ腹を伸ばす。伸ばした脇腹を縮め、ダンベルを引き上げながら、元に戻る。反対側もやる。

# 15

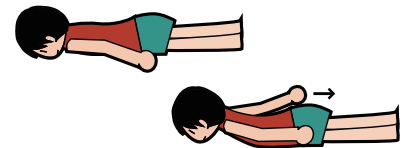
膝は曲げてもいい。



## リバースプランクツイスト（腹斜筋）

仰向けになって、両腕を左右に開いて上体を固定する。両脚は床と垂直に伸ばし股関節の角度を直角にキープ。両肩が床から離れないようにしながら、カラダをひねり脚を左右の床ギリギリまで近づける。

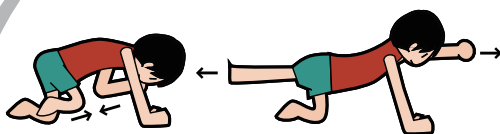
# 16



## コブラ（背中）

両腕を体側で開き、手のひらを上に向けてうつ伏せになる。両脚を伸ばし、顔は真下に向ける。左右の肩甲骨を寄せながら、自然と胸を床から浮かし、3秒静止してから戻る。腰を反らすのではなく指先を足元へ伸ばす意識をおこそう。

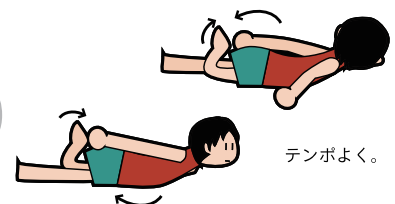
# 17



## アームレッグクロスレイズ（カラダの裏側）

四つん這いになる。カラダを丸めるように片側の手と、逆側の膝を浮かせ引き寄せる。次に腕と脚を床と水平に伸ばし、同時に背すじも伸ばす。反対側もやる。

# 18



## バッククロスタッチ（背中）

うつ伏せになり、カラダを反らせて右腕を背中へ伸ばす。左脚の膝を曲げ、腰の上で手と踵をタッチさせる。手と脚を入れ替えて交互に20回。肩甲骨を意識しておこそう。