



身体づくりインストラクター

東 順子の3分間筋トレ

コロナ禍でも運動不足にならないように、おうちでできる筋トレをご紹介します。5回シリーズのどれでもいいですから、1回3分間・1日3回・これを3か月続けてみてください。減量、膝や腰の痛み改善、メタボ脱出、便秘解消などさまざまな健康効果が期待できます。

2回目 ただ静かに立つだけの筋トレ

片足立ち1分間は53分間歩行の負荷

片足で立つと、大腿骨頭にかかる力は、両足で立つときの2.75倍となります。1分間の片足立ちによって、53分間歩くことで得られる総負荷量と同じと計算されています。この筋トレは、バランスを改善するとともに、股関節の周囲の骨を強くし、脚の筋肉を強くします。

(上月正博, 「安静」が危ない! 1日で2歳も老化する! 株式会社さくら舎刊)

片足立ちは、片足1分、両足で2分で十分に効果があります。



片足立ち
立っている脚をまっすぐに伸ばします。片足1分両足で2分。不安定な時は壁などに触るだけで安定します。

バレリーナ立ちで3分間

左右の足のつま先を外向きにして立ち、かかとを前後にずらすと、バレエの第3ポジションに近い立ち方になります。ももから膝が内側に入り、骨盤が締まります。「モデル立ち」ともいいます。胸を開き、背中をきれいに立てましょう。



バレリーナ立ち

蹲踞(そんきょ)で3分間

両足のかかとをつけて立ち、ゆっくりと膝を割りながらお尻をおろします。足のゆびだけで全体重を支えていますので、足ゆびを鍛えるのはもちろん、下半身のさまざまな筋肉を使います。はじめはグラグラしますが、だんだん長時間できるようになります。とりあえず2分間ぐらいでも大丈夫です。



蹲踞(そんきょ)の姿勢
上半身をしっかり立てます。

東順子のからだの教室

<https://bodylabo.org>



profile

NPO法人日本セラピー普及会 代表

施術室優しい手 代表

講師ギルドPowerful Woman 代表

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

HP「施術室優しい手」<https://yasashiite.online>

大好評・東 順子の筋トレ教室 <日曜筋トレ60分>

土曜教室が満席のため、日曜教室をスタートします。

毎週日曜日9:30~10:30 定員8名(先着順)

場所 施術室優しい手2階教室

ストレッチ・筋トレのあとかんたん足マッサージをします。

費用 月4回 2,000円(税込) お試し1回500円

運動不足が気になる人、体のどこかが痛い人、体力に自信がない人、身体が硬い人も大丈夫です。

お申込み 0229-32-5473(施術室優しい手)