

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。

3回目 最強の筋トレ・スクワット

スクワットは筋トレの王道

スクワットにもいくつかのパターンがありますが、太もも、お尻、お腹といった、大きな筋肉をしっかり使いますので、最も効率の良い筋トレといえます。

お腹とお尻を意識します。

<スタンダードなやり方>

足を肩幅に開き、背中を伸ばしてお尻を後ろに引いていきます。膝がつま先よりも前に出ないように気をつけます。椅子に腰かけるようにお尻を後ろに引きながらおろし、お尻とお腹の力であがります。膝を傷めないためには、お尻とお腹をしっかり意識するのがコツです。

<吊り輪を引っ張るスクワット>

足を大きく広げて立ち、両手で架空の吊り輪をつかみ、身体の脇まで引っ張りながら股関節を開いてお尻をおろします。背中を意識します。あがるときはお尻の力を意識します。



スタンダードなスクワット
手は、腰、頭の後ろなど、場所によって効果が微妙に違います。

強度は自分で調整します

基本は、ふとももが床と水平になるぐらいにお尻をおろしますが、3分間継続できることを前提に、自分の体力に合った高さを調整します。体力のある人は床近くまでお尻をおろしますし、軽く体を上下させるだけでも、お腹とお尻を意識しておこなえば、スクワットといえます



吊り輪を引っ張るスクワット

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)