



コスモス体操

Cosmos Health Clinic



脂肪燃焼 スロトレ

脂肪に対して、高い燃焼効果があるスロトレ(スロートレーニング)でダイエット!

○足踏み(準備運動) 運動前・50回



毎回の準備運動として、その場で50回、高く足踏みをします。ひざをなるべく高く上げるのがポイント。
太ももが床と並行になるくらいが目安です。

○スクワット 週1回・5~10×3セット



足腰を強化する運動です。中腰の状態からスタート。5秒かけて体を上げ、5秒かけて元の姿勢に戻します。体を上げたとき、ひざを伸ばしきらないようにします。ひざを伸ばすときに息を吐き、ひざを曲げたときに息を吸います。
ひざを痛めてしまうおそれがあるので、ひざを曲げる際、ひざがつま先の位置より前に出ないように注意してください。腕が下がり、前かがみにならないように、前を向いて「背筋を伸ばす」ことを意識してください。



○ひざから胸に 週2回・5~10×3セット



お腹まわりのひきしめに効果がある運動です。床に座り、両ひざをゆっくり胸に近づけます。足を伸ばすとき、かかとを床につけないようにしてください。ポイントは、ひざを引き寄せるときに「息を長く吐く」こと。つらい人は、一回ずつかかとを床につけてもかまいません。それでもつらい人は、片足ずつ、かかとを床につけずに行ってください。いすに座った状態で片足ずつ、かかとを床につけずに行ってもかまいません。腰が痛い方は、無理せず、寝そべった状態で、片足ずつひざを胸に引き寄せてください。

○突き 週1回・5~10×3セット



足腰や背中に効果がある運動です。腰に手をあて、フェンシングの選手が剣を突き出すときのように、足を踏み出します。足は「まっすぐ前、まっすぐ後ろ」に動かしましょう。体を支えている方の足を、常に伸ばしきらないように意識してください。
右足を5~10回、足を変えて左足を5~10回で1セットです。



■ 基本は『スクワット』を週1回、『ひざを胸に』を週2回、『突き』を週1回。
これで一週間に4回。

● 『同じ運動を2日続けてやらない』 同じ運動をして効果があがるのは、週2~3回まで。
筋肉は使って、疲れをとる中で強くなっていきます。そのため、続けて負荷をかけすぎると、疲れをためすぎてしまって、逆効果になります。

● 『なるべく午前中にやる』 スロトレをすると、鍛えた部分はその後6時間、脂肪燃焼効果の高い状態が続きます。そのため、午前中にやると、家事や買い物など、その後日常の動作を行う際に得をします。

参考:『一生太らない体の作り方 スロトレ実践編』石井直方(東京大学教授)

3か月 脂肪燃焼プロジェクト

日	月	火	水	木	金	土
				休	休	