

知って得する 自宅で筋トレの話

コロナ禍で家にいる時間が増えている今、自宅で筋トレを行う人が増加しているようです。筋肉は加齢とともに減少するので、シニア世代こそ筋力アップが大切です。さらに、近年の研究によると筋トレなどの運動を週に1〜2回、計60分行うと心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが低下する可能性があることがわかったそうです。今回は効果的に自宅でできるトレーニングを紹介いたします。

自宅でバランスよく鍛えるには次の三種目がお勧め、正しい方法で行うことでより効果が出やすくなるようです。

①下半身を鍛える「スクワット」
スクワットは全身の筋肉の中で最も大きな大腿四頭筋を中心に大臀筋も鍛えられる。大きな筋肉にアプローチをすることで、より大きな筋力アップが期待できるそうです。

②上半身を鍛える「腕立て伏せ」
腕立て伏せは、大胸筋を中心に三角筋や上腕三頭筋などが鍛えられます。筋力アップとともに、肩こり・姿勢の改善・二の腕のたるみにお悩みの方にもお勧めです。

③体幹を鍛える「腹筋」

腹筋運動は正しく行えば体幹が鍛えられて全身のバランスが整い、活動量のアップが目指せます。腹筋が弱るとお腹が前に出やすくなるので、ポッコリお腹でお悩みの方にいいようです。お腹でおきたい筋トレの知識

知っておきたい筋トレの知識

・寝起き・就寝前の筋トレは控える
起床してすぐは脳からの指令が不十分で身体が動きにくいだけでなく、血圧が上がりにやすくなってしまう。また就寝前に行うと興奮水準に上がるため、眠りにくくなってしまうそうです。

・筋トレは回数より負荷が大切
筋トレはテンポよく回数をこなすよりも回数を抑えて負荷を上げる方が筋肉量の増加につながるそうです。

・二〜三日の休息日があると効果的
トレーニングを行うと筋繊維が傷つき、それを修復する時に繊維が太くなり筋肉量がふえます。毎日トレーニングを行うと回復が間に合わず、筋肉の成長が妨げられる事もあるそうなので注意が必要ですよ。

・トレーニング中の息止めに注意
トレーニング中に息を止めてしまうと、

急激な血圧上昇につながる恐れがあるそうです。動脈硬化が進んでいる場合は、血管が破裂して脳出血などを引き起こす原因にもつながるので、呼吸を意識してトレーニングを行いましょう。

・やる気が出ないときのテクニク
やる気がでない時は、種目を絞って早めに切り上げ「一種目だけやろう」「一分間だけやろう」と最初のハードルを下げることで気持ちを切り替えやすくなるそうです。



最高齢のフィットネスインストラクターの瀧島未香さんをご存知でしょうか。現在九〇才で最近健康食品のコマーシャルにも出演していますが、運動を始めたのは六五才、八七歳でインストラクターデビューしました。年齢に関係なくチャレンジして健康な体になりましょう。