

## ～脱メタボ 運動編～ 「脚を鍛えよう！」

筋トレそのものは、脂肪燃焼にそれほど関わりがありませんが、筋肉をしっかりつけることで体内の基礎代謝が上がり、日常生活で同じ身体活動をしていても、使われる筋肉量が多くなります。体重を落としたい人は、有酸素運動と併せて行うと効果があります。

これまであまり筋トレをしてこなかった人が、いきなり重いダンベルを持ち上げたり、強度の高いトレーニングをしたりすることは危険です。腰や膝などの関節に負担となり、体を痛めてしまうこともあるかもしれません。特別なマシンや器具を使わず、自分の体の重みを使ってできる負荷の軽い筋トレから挑戦することをおすすめします。

### スクワット(基本)

ココに効く！ ▶ お尻、太もも



・両足を肩幅に開いて立つ  
手を出す。

チェック

ひざの位置はつま先と同じ方向に向いている

足の裏全体に体重が乗っている

チェック



・股関節から曲げる  
・膝とつま先は同じ方向  
・膝を90度になる手前まで曲げて腰を下げる

ポイント

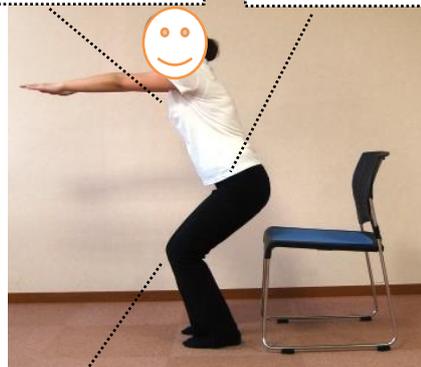
- ・ゆっくり腰を下げて  
ゆっくり立っていく
- ・姿勢が大事！

チェック

胸は上に引っ張るイメージ

チェック

股関節がしっかりと曲がっている



チェック

つま先より前に膝がでないよう注意

step 1  
丁寧に5～10回  
1セット

step 2  
10回 2セット

step 3  
10～15回  
2～3セット

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…

公益財団法人  
長野県健康づくり事業団

URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

