



## 踏み台昇降運動

梅雨時期になると、雨で外でのウォーキングやジョギングなどが行えず、運動不足にもなりがちです。今回は、室内で「テレビを見ながら」「音楽を聴きながら」自分のペースでできる踏み台昇降運動を紹介します。

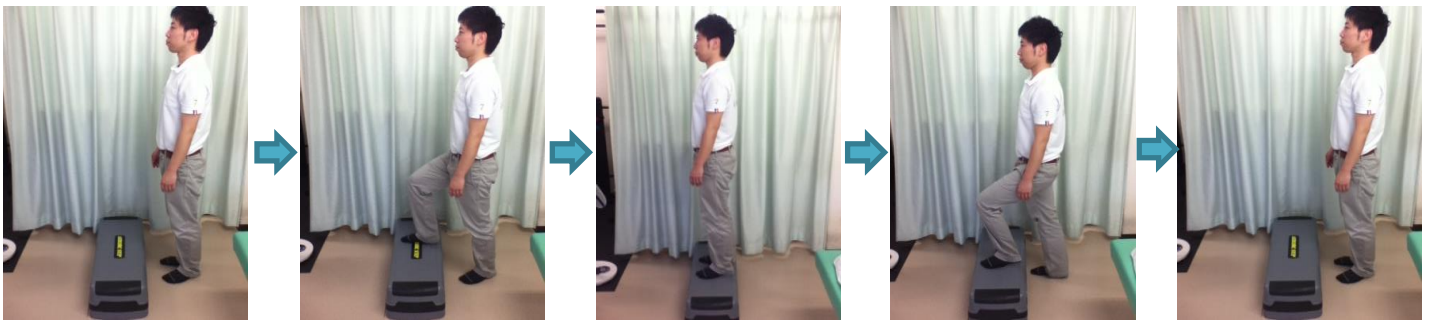
効果は・・・

- ・体重の減量
- ・脂肪を燃焼させる
- ・筋力UP
- ・基礎代謝量の上昇

主に鍛えられる筋肉は、腰回りの筋肉(大腰筋、大殿筋)、太ももの筋肉(大腿四頭筋、ハムストリングス)、体幹の筋肉(腹筋、背筋)、ふくらはぎの筋肉です。これらの筋肉を鍛えることで、姿勢矯正、美しいヒップ・足ラインの形成、むくみ改善になります。

## 実際にやってみましょう！！

準備するもの・・・ ステップ台(10～20cmくらい。自宅の階段や自分で好みの高さの台を作っても可。)



①右足を乗せる

②左足を乗せる

③右足を下ろす

④左足を下ろす

運動時間は・・・ 3～5分×3セット(休憩1分)

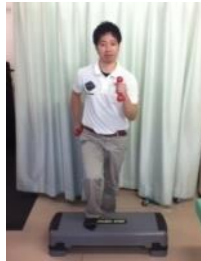
①～④の繰り返し

運動のテンポは・・・ 基本的に自分のペースで。お勧めは80回/分、足を動かすテンポで

慣れてきたら・・・

- ①運動時間を長くする
- ②ステップのテンポをあげる
- ③台の高さを高くする
- ④手の動きをつける
- ⑤ダンベルや水が入ったペットボトルを持って行う

無理のない範囲で工夫してみましょう。



踏み台昇降運動は、外での散歩よりも多くのカロリー消費が期待できます。飽きないようにステップを変えたり、物を持ったりと、いろいろ工夫をして楽しく、自分に合ったエクササイズを行いましょう。

## 注意！！！！

- ・十分にストレッチや準備運動を行ってからエクササイズしてください。
- ・運動中、気分が悪くなったり、痛みを感じたら無理をせず運動を中止してください。
- ・転倒する恐れがあるので、手すりや壁などすぐにつかまれる場所で行い、滑りやすい靴下は履かないようにしましょう。
- ・スピードは無理のない自分のペースで行っても効果はあります。