

はめじての筋トレ・21選

必見

これから筋トレを始めたい女性の方へ

効果を出すには筋トレに順序があった！

筋トレ21レシピ



更新日: 令和3年2月5日

Chapter1

なぜ筋トレ？

何もしなければ筋肉は落ちる

昔 ルーさんというひとが「筋肉は適度に使えば発達し、使わなければ細くなりし、使いすぎると損傷するよ」という法則（ルーの法則）を提唱しました。これは今も大事な法則であるとされています。

見た目と体重はイコールではない

減量をしたと思ったとき、見た目がきれいでありたいとおもいますか？
そうだとすれば、筋トレを始めることで減量しながら今持っている筋肉を保ちまた増やす事で見た目が引き締まった体になります。

格段に動き易くなる

私たちの体の中の筋肉は寝ているかもしれない筋肉があります。筋トレをする事でその筋肉がめざめるので動き易くなります。

更新日: 令和3年2月5日

疲れにくい体になる

どんな筋トレをしてもスタミナはつきます。なぜ？筋トレしている間力を使い続けている時間が長いということ。また今まで寝ていたかもしれない筋肉が元気に働くようになるからです。

今ある筋肉のバランスを整える

腰痛など体の不調を改善したり予防するためには、体の筋肉のバランスを整える必要があります。

使いすぎている筋はストレッチなどでほぐし、さぼりがちな筋は筋トレで目覚めさせます。まさに冒頭のルーさんの法則ですね。



お送りさせていただいたメールでは エクササイズのポイントを動画でお伝えしています。

更新日: 令和3年2月5日

Chapter 2

初めての筋トレのポイント

その1：量より質

動きを 意識してゆっくり行ないましょう。なぜ？ 動きにくい場所は無意識に早くなりがちになります。そこをゆっくり行なうと寝ている筋肉が目覚めてきますよ！

その2：丁寧に

その1に繋がりますが 量より質です。効果が無い動きを何十回とやったらもったいない！ せっかくやるので丁寧に。数は少なくてOK！

その3：動作ごと一時停止

その2に繋がりますが 一回ずつ動作を止めるということが 効果が出やすい出にくいに関係します。勢いで動くとき寝ている筋肉は目覚めないのです。

お料理のように順番あり！

効果を出しやすくするために順番が結構ポイント。ここはこのあとのレシピを選んでもらえば自動で順番になるのでご安心を！

更新日: 令和3年2月5日

Chapter3

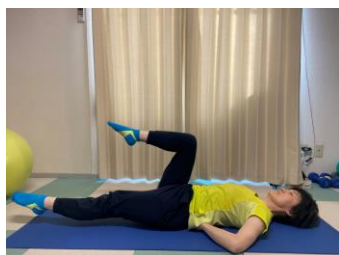
Let's 筋トレ レシピA

レシピA

脚交互入れ替え：ターゲット・お腹



①仰向けになり両足を膝揃え90度にします。床と腰の隙間に手を入れ腰がそらないように腰で手を押しつけておきましょう



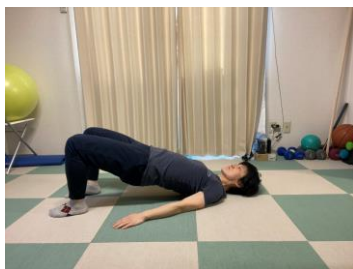
②片足を伸ばしていきます。できるだけつま先が遠くに行くように伸ばして行きましょう。①に戻り交互に脚を入れ替えます。交互に合計10回ほど

お尻上げ運動：ターゲット・お尻



①仰向けになり膝を立てます。

②お尻上げ運動を行ないます
このとき腰を上げすぎないように（そることがないようにしていきましょう。

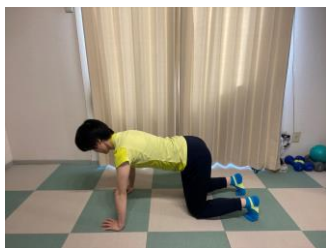


交互に合計10回ほど

更新日: 令和3年2月5日

レシピAつづき

膝つき腕立て：ターゲット・胸



①四つばいのポジションになります

②手の幅は 肩幅よりやや広め。

胸を床に近づけて一時停止。

①のポジションに戻ります。

10回ほど

体全体を伸ばす：ターゲット・体全体のつながり



①脚を前後に開きます。

タオルを腿の前にセットします。

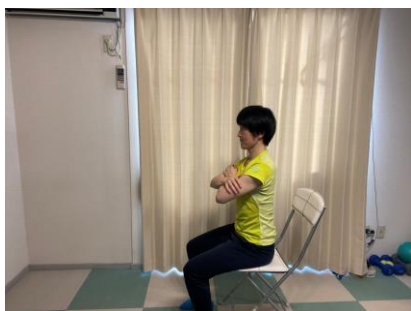
②タオルを上を上げていき体全体の伸びを感じ行きます。

脚入れ替え 10回ほど

Chapter3

Let's 筋トレ レシピB

椅子の立ち座り：ターゲット・お尻 脚



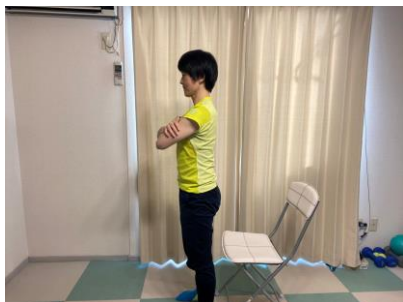
①椅子に浅めに座ります。胸の前で手を組みます。

②立ち上がります。

立ち上がったときに脚のつけねがしっかり伸ばされお尻にきゅっと適度な緊張があることを感じましょう。

①②を繰り返します。

10回～15回ほど



壁腕立て伏せ：ターゲット・胸



①壁に手をつきます。

②手の幅は 肩幅より広めにセットします。

胸を壁に近づけていき 一時停止。

①に戻ります。

10回～15回ほど



更新日: 令和3年2月5日

レシピBつづき

i

足開き運動：ターゲット・お尻

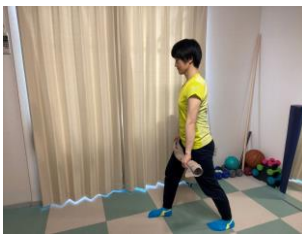


①腰に手を添えます。

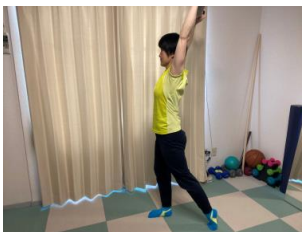


②真横に足を開けるまで開いて行きます。
開いたら一時停止
できるだけつま先は前に向けたまま。
10回～15回ほど

体全体を伸ばす：ターゲット・体全体のつながり



①脚を前後に開きます。
タオルを腿の前にセットします。



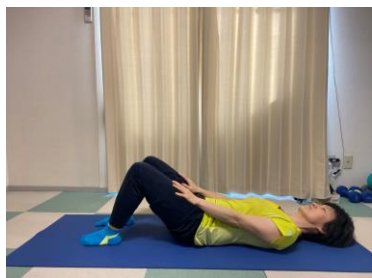
②タオルを上を上げていき体全体の伸びを感じ行きます。

脚入れ替え10回ほど

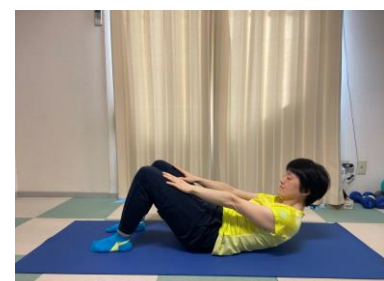
Chapter3

Let's 筋トレ レシピC

腹筋：ターゲット腹筋



①仰向けになります。膝を立て腿の前に手のひらを乗せます。



②腿の前を 膝方面に滑らせて行くと体が自然に上げります。一時停止。

①②を繰り返します。

10回ほど

脚横あげ運動：ターゲット：お尻の筋肉



①横向きなり、膝を90度に曲げます。
上の脚を伸ばしましょう



②①のポジションからコントロールしながら 上の脚を床と平行まで上げます。
コントロールしながら①のポジションに戻します。

左右合計10回～15回ほど

更新日: 令和3年2月5日

レシピCのつづき

ボートこぎ運動：ターゲット背中



①

②

③

①腕も真横に広げます。

②肘を90度に曲げ、胸をはって行きます。ここで5秒キープ。

③使った背中をストレッチ。胸の前で手をみ大きなボールを抱えるようにして背中を伸ばします。

②腿の前を膝方面に滑らせて行くと体が自然に上げります。一時停止。

①②を繰り返します。

10回ほど

スクエア：ターゲット：体のつながり



①



②



③

①四つばいになります。肩の真下に手首 脚の付け根の真下に膝頭にしましょう。

②片方の脚を真後ろに伸ばします。

③これ以上脚が伸びないので脚が上がっちゃったといったイメージで脚が上がります。

①に戻り 繰り返かえします。

更新日: 令和3年2月5日

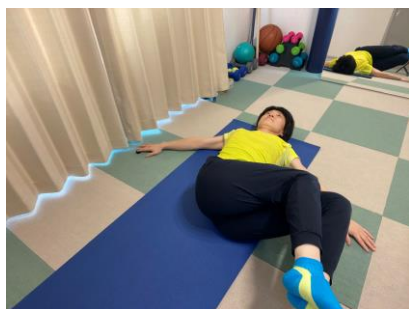
Chapter3

Let's 筋トレ レシピD

足を左右に倒す：ターゲット・お腹 背中



①仰向けになり、膝を90度に曲げます。



②①のポジションからコントロールしながらできるだけ床に近づけて行きます。コントロールしながら①のポジションに戻します。

左右合計10回～15回ほど

脚横あげ運動：ターゲット：お尻の筋肉



①横向きなり、膝を90度に曲げます。
上の脚を伸ばしましょう



②①のポジションからコントロールしながら上の脚を床と平行まで上げます。コントロールしながら①のポジションに戻します。

左右合計10回～15回ほど

更新日:令和3年2月5日

レシピDつづき

肩上げ下げ：ターゲット・首肩の筋肉



①



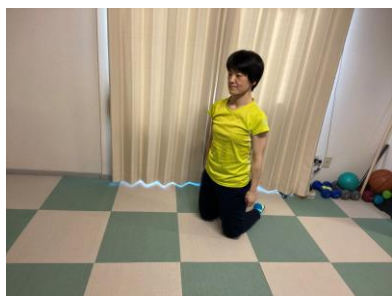
②

①楽な姿勢から

②肩の頭に耳が近づくようにアップデート肩を上げていきます。

10回ほど

スクエア：ターゲット：体のつながり



①立ち膝のポジションになります。

②脚を前に一步前に踏み出します。膝がつま先より前に出ないようにバランスを取ります。

①のポジションに戻ります。

20秒～30秒ほど

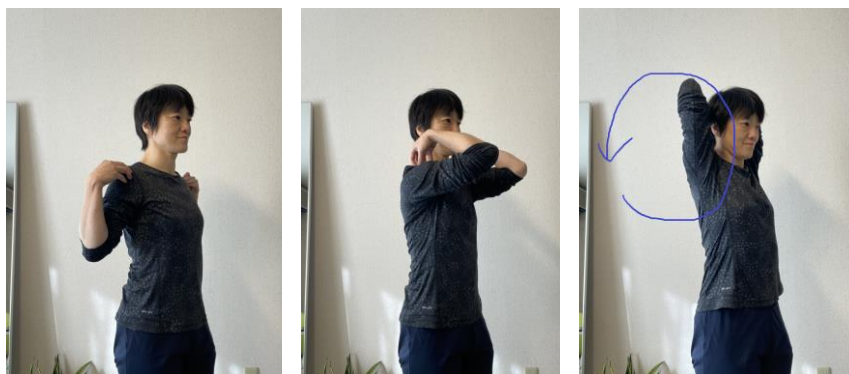


更新日: 令和3年2月5日

Chapter3

Let's 筋トレ レシピ E

肩回し運動



①写真のように肩の頭に指先触れます。後ろ回しに肩を回していきます。

10回ほど

肘の軌道が遠くを通るようにゆっくりと大きく回していきます。動かしにくいところはスッと行きたくなりますがそこをあえてゆっくりです。こうすることで肩回しは筋トレになります。

脚横あげ運動：ターゲット：お尻の筋肉



①横向きなり、膝を90度に曲げます。上の脚を伸ばしましょう



②①のポジションからコントロールしながら上の脚を床と平行まで上げます。コントロールしながら①のポジションに戻します。左右合計10回～15回ほど

更新日: 令和3年2月5日

レシピEのつづき

ベアクローल：ターゲット・お腹 背中



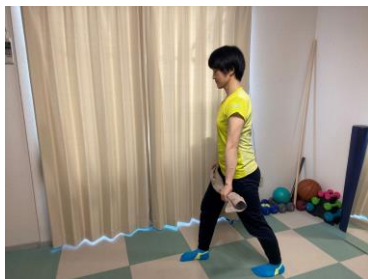
- ① 四つばいになります。
肩の真下に手首。脚の付けの真下に膝頭来るようにします。



- ②①のポジションから 膝を床から2センチだけ浮かせたまま 体を維持します。

10秒～30秒ほど

体全体を伸ばす：ターゲット・体全体のつながり



- ①脚を前後に開きます。
タオルを腿の前にセットします。

- ②タオルを上を上げていき体全体の伸びを感じ行きます。



脚入れ替え10回ほど

更新日:令和3年2月5日