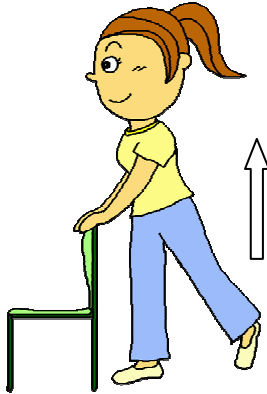


# 筋力アップで代謝アップ

カロリーは、主に筋肉で消費されます。筋肉の量を増やすことで消費カロリーも増えるため、基礎代謝量が上がってダイエットにも効果があります。テレビを観ながらなど、ちょっとした時間を使って実践してみましょう。

## ヒップエクステンション



- ① 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、おしりの下の方に力を入れる。
- ② 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ 3秒間で足をもとに戻す。

### ポイント

上半身が前傾しないようにする  
足を後ろに上げる際は、腰をそらさない  
イスには体重をかけない

## 腕立て伏せ／腹筋



- ① 膝を曲げた状態でひざを床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす（ひじを少し曲げる）
- ② 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- ③ ゆっくりとひじを曲げ、1秒間姿勢を保持する
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻す（このとき、腰を反らさない）



- ① 床にあお向けに寝てひざを立てる。
- ② 両手を頭の上に組み、上体を少し起こす。そのままの体勢で止める。(6～10秒)
- ③ 休憩を挟んで、2～3セット行う