

スポーツの秋! 筋トレ・ストレッチ 始めてみませんか!

筋肉は身体を動かすエンジンのような役割を果たし、筋肉量が多いほど基礎代謝量は増え、体内の余分な糖質や脂質が燃焼され、結果として生活習慣病予防にもつながります。また、年齢を重ねてから筋トレを始めても筋肉量が増加することが実証されており、フレイル予防にも繋がります。一人ひとりにあった筋トレ、始めてみませんか!



健康ステーションのマシンを使ったトレーニングをご紹介します!

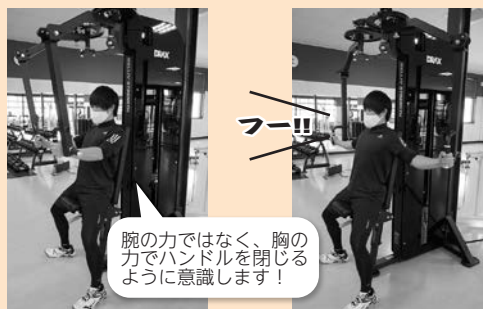
チェストプレス

肩甲骨を寄せ、胸を張った姿勢でグリップを握る。息を吐きながら押し、息を吸いながら戻す。動作中は肩甲骨を寄せたまま行う。



ペクトフライ

シートに深く座って胸を張り、両手を開いてグリップを握る。息を吐きながら両腕を閉じるように近づけ、息を吸いながらゆっくり戻す。



【大胸筋】
胸のトレーニング

シーテッドロー

腕を伸ばしてグリップを握り、肩甲骨を寄せるように後ろへ引く。胸がパッドから離れないように意識する。



ラットプルダウン

肩幅よりも広めの手幅でバーを持ち、息を吐きながら下へ引き、息を吸いながら上へ戻す。軽く胸を張った状態で肩甲骨を引き寄せることを意識する。



【広背筋】
背中でのトレーニング

レッグプレス

プレートに両足を乗せ、肩幅に足を開く。息を吐きながら、両足で押す。



レッグエクステンション



すねの位置にパッドを合わせて座る。膝が真っ直ぐになるまで、ゆっくりと足を伸ばす。



レッグカール

アキレス腱の位置にパッドを合わせて座る。息を吐きながらゆっくりとひざを曲げ、息を吸いながら戻す。



【大腿四頭筋・ハムストリングス】
太もものトレーニング

からだスッキリ、
姿勢らくらく♪

5種類のストレッチマシンをご体験ください!

女性や高齢の方
にもおすすめ♪

肩甲骨・胸・肩



肩甲骨ほぐしにより、肩こり予防や姿勢改善に!



胸や肩など多くの筋肉をストレッチすることができ、猫背対策に効果あり。

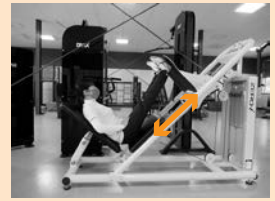


肩、肩甲骨を中心に上下に動かすことで肩や首のコリがほぐれます。

骨盤・股関節



脚を開いたり閉じたりすることで骨盤のゆがみ解消が期待できます!

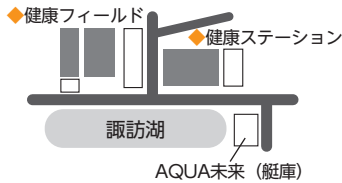


膝を曲げ伸ばし、太ももの後ろ側の筋肉をゆっくり伸ばします。

Information

健康ステーション

下諏訪町10616番地356



◆開館時間◆

○健康ステーション 10:00~20:00 / 10:00~17:00
(平日・土曜) (日曜・祝日)

○健康フィールド 10:00~17:00

◆休館日◆

火曜日 (火曜日が祝日と重なる場合は、その前日)
詳細は、町HPまたは営業カレンダーをご覧ください。

区分		町民		町民以外
施設	利用者	1回券	12回券	1回券
全エリア	一般 (高校生以上)	600円	6,000円	900円
	70歳以上	400円	4,000円	
	障害者手帳等 提示者	300円	3,000円	
工指 定 エ リ ア	全ての利用者	100円	1,000円	200円

「5種類のストレッチマシン」
コーナーは指定エリア区分です

ジムに行く時間がない.../自宅で手軽に...

お家でできるトレーニング・エクササイズをご紹介します!



チューブトレーニング



「下諏訪町公式チャンネル」とYouTubeで検索!



お尻のトレーニング

初級編



お尻のトレーニング

中級編



腹筋のトレーニング

上級編



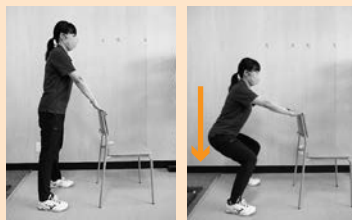
ヒップアダクション

ペア



イスを使ったエクササイズ

スクワット



★10回×2セット～

- ★椅子につかまり、「ゆっくり腰を落とし立ち上がる」を繰り返す。
- ★効果: 下肢全般の筋力向上
下肢の力をつけることで、日常生活の動作が楽になります。

お尻の筋トレ



★左右各10回×2セット～

- ★片足ごと足の閉じ開きを繰り返す。
- ★効果: お尻の筋力強化
ここで鍛える筋肉は、日常の「立つ・座る」動作や、「歩行の安定」のために重要なトレーニングとなります。

足上げ腹筋



★10回×2セット～

- ★ペットボトルを両膝で挟んだまま足の上げ下ろしを繰り返す。
- ★効果: お腹引き締め、腰痛対策
モモの内側の筋肉も同時に鍛えることができる腹筋運動で、上半身と下半身の間、カラダの中核となるパーツのトレーニングです。

■ 問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康サポート係 ☎75-5546