

正月太りを解消しよう “スロトレ”のススメ

スロトレとは？

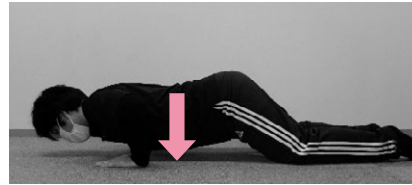
「スロートレーニング」の略で、一つのトレーニングをゆっくり行って鍛える方法です。一見効果が薄いように思えますが、ゆっくり行くと体に負荷がかかる時間が長くなるため、見た目以上にしっかりと鍛えることができます。また、正しい姿勢を意識しやすいため安全性も高く、運動を始めたての方や高齢者にもオススメのトレーニング方法です。

スロトレに挑戦！ ★息を止めないように気を付け、10～15回を目安に行ってみましょう

腕や胸を鍛える



- ①床に手を肩幅より少し広く着きます。
- ②お尻を少し後ろに引いたら腕立て伏せの姿勢になります。



- ③4秒かけて胸を床に近づけ、そこで1秒止めます。
- ④4秒かけて腕を伸ばし、元の姿勢に戻します。

お尻や太ももの裏を鍛える



- ①足は腰幅程度に開き、膝を曲げて仰向けになります。
- ②手のひらは床に着きます。



- ③4秒かけてお尻を肩・膝が直線になるくらいまで持ち上げ、そこで1秒止めます。
- ④4秒かけて元の姿勢に戻します。

腹筋を鍛える



- ①仰向けになり膝を曲げて寝ます。
- ②手はおへそに置きます。



- ③息を吐きながら4秒かけて体を起こし、おへそを覗き込んで1秒止めます。
- ④4秒かけて元の姿勢に戻します。

トレーニングのポイント

- ①トレーニングの頻度は週2～4日、毎日行う必要はありません。
- ②トレーニングの回数は10～15回、「少しきつい」と感じるくらいが丁度良いです。
- ③余裕のある場合は、トレーニング後にウォーキングや自転車こぎ等の有酸素運動を行うと、脂肪燃焼の効果が高まります。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課