



冬こそ、筋力アップで基礎代謝をあげよう！

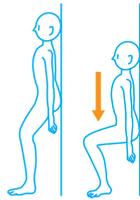
食欲の秋の「秋太り」から、寒さで縮こまつてなる「冬太り」。さらに、「クリスマス太り」「正月太り」と、太る理由はたくさんあります。今号では、そんな「〇〇太り」に負けないように、基礎代謝をあげる筋トレをご紹介します。

寒くなると、どうしても室内にこもり動かないことも多いかと思います。狭い場所でわずか5分でできる簡単な運動をぜひお試しください。

壁トレ3種目と、足踏み、^{しこ}四股です。

【壁トレ】

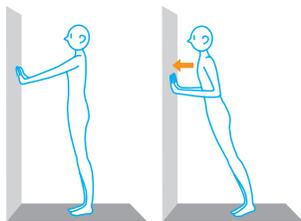
① 壁に背中を付けて、足を自分の大腿部（太もも）の長さ分壁から離して立ってください。そして、ユックリユックリ、背中を上下します。脚力の無い方、膝の痛い方は、10cmでも20cmでもOKです。まず、これを2分行いましょう。



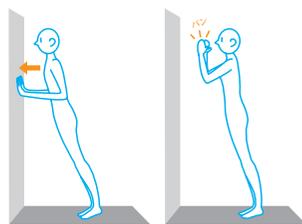
※あまり下がると、膝を痛めますので注意してください。

背中を降ろして行くと、太ももが徐々にカチカチになってくるはずですよ。

② 壁に向かって立ち、壁に両手を付けて腕立て伏せを行います。（壁から離れれば離れて立つほど、腕に負荷がかかります。）床での腕立て伏せとは異なり、どんなに筋力の無い女性でもできます。ユックリユックリ1分行いましょう。



③ ②と同じく壁で腕立て伏せのポーズをします。肘が曲がった姿勢をとり、壁を押し



すように手を放しながら拍手をしましょう。拍手が終わったら、また、両手を壁に付き、身体を支えます。慣れないうちは5回、慣れてきたら10回行いましょう。

【足踏みトレ】

④ その場で、足踏みしましょう。なるべく、水平に近く膝を高く上げます。肘は直角に曲げて、前後に大きく振ります。これを100回も繰り返すと、体中がホカホカしてきます。



【四股トレ】

⑤ 最後の仕上げは、四股です。膝が痛くない程度に膝を曲げ、股をなるべく広げて四股の姿勢になります。その姿勢のまま、すり足で1分間前進後退を繰り返します。膝を爪先と同じ方向に、爪先より前に出してはいけません。裸足になり、足でにじる（押し付けてすり動かす）ようにするとより効果的です。



これらを毎日やれば、あなたの体幹筋は間違い無く増えて、基礎代謝が上がり、太りにくく、寒さ知らずの身体に変わっていくでしょう。