

「チョコ・トレ」で、足元しつかり!!

みなさんは、1日何回立ったり、座ったりしますか？

10回、20回、… 100回？ 数えてみると、意外に多いと思います。この動作を全部、“ちょこつとする筋トレ”に変えてしまいましょう。ちなみに、立つ・座るたびに行うこの筋トレのことを、“その都度、ちょこつとトレーニング”するので、私は「チョコ・トレ」と呼んでいます。

さて、このチョコ・トレは、どのように行えばいいのでしょうか。

そのやり方は、とても簡単です。立つ時、座る時に一瞬途中で動きを止めるだけです。みなさん、想像できましたか？ 想像できた方、その姿…、途中でとまった姿勢、何かに似ていませんか？

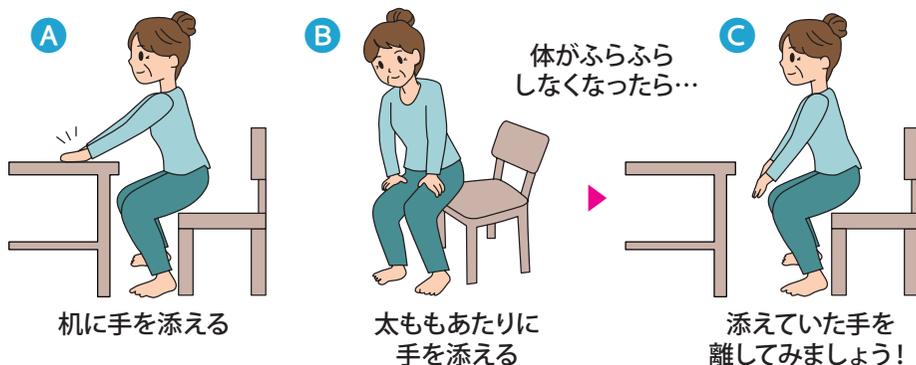
そうです、スクワットです。実際に行っていただくとわかるのですが、太ももを触るとかたくなっています(太ももの前の筋肉：大腿四頭筋)。かたくなっているということは、筋肉に負荷がかかっているということで、まさしく立派な筋肉トレーニングなのです。

立つ時に勢いよく立つと、足の筋肉はそんなに使っていません。座る時も、身体の重みで落下している(この座り方、**落下傘すわり***と言います)ので、足の筋肉は全く使っていません。ところが、途中で止めれば簡単なスクワットです。…… **チョコ・トレ** です！

動作に慣れてきたら、途中で止める時間を延ばしていきましょう。最初は3秒、次は5秒、次は10秒とだんだん増やしていくと、足元がしつかりしてきたと感じることができると思います。そして、スクワットの姿勢で体がふらふらなくなってきたら、膝やテーブルに手をつかずに行うようにすると、さらに効果的だと思います。

この運動、足腰が弱ったという方には簡単で最適な運動です。特別な道具も時間もかからない**チョコ・トレ**、みなさん、ぜひ試してみてください。

※ミレニアム57号で解説しています。



初めは、AもしくはBからはじめましょう!

- 注意** ・ふらつき防止のために、最初はテーブルなどに手を添えて行ってください。
・足は肩幅くらいに開き、つま先は少し外側に向けるよう意識しましょう。
・実施後、どこかに痛みが出た場合はやめましょう。
・持病がある方やどこかを痛めている方は、医師と相談してください。