

# スリムで健康的な体をつくる！

新しい年が明け、一ヶ月がたちました。  
お正月の食べすぎ飲みすぎでついた脂肪を、まだ体に溜め込んではいませんか？そんな方のために、シェイプアップはもちろんのこと、体力や筋力UP・基礎代謝量UPなどの効果がある“ダンベル体操”をご紹介します！毎日の健康づくりにぜひお役立て下さい。

## まず・・・ 基礎代謝ってなあに？

まったく運動していないときでも**自然に消費されるエネルギー**のことで、1日の総消費エネルギーのうち70%を占めています。その基礎代謝を高めるためには筋肉を増やす必要があります。筋肉は体脂肪を燃焼させる最大の組織であり、多ければ多いほどそれだけエネルギーを必要とするのです！

**筋肉を増やすと安静時も消費エネルギーがUP！！**

3つのポイント！

始める前の

### 自分に合った重さのダンベルを！

女性・年配の方 両手で1~1.5 kg  
男性の方 両手で2 kg程度から

### 反動をつけずに行う！

筋肉を意識してゆっくりと行い、目安として一つの動作に5秒くらいかけると良い

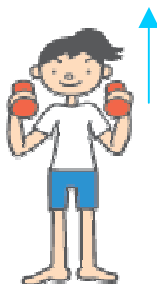
### ダンベル体操を行うときの呼吸法！

呼吸を止めたりいきんだりせず、筋肉を伸ばすときに吸い、収縮させるときに吐く

急に負荷の高いダンベルで始めると筋肉や関節を痛めます！

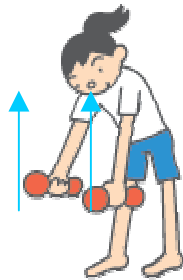
## 押し上げ運動 二の腕のたるみに！

左右交互に  
10~15回



1. ダンベルを両手に持ち、足を肩幅に開きます。両手に持ったダンベルを、まっすぐ肩の位置まで持ち上げて下さい。
2. 息をゆっくり吐きながら左右交互に10~15回を目安に頭上まで押し上げます。

## 引き上げ運動 胸の筋肉を鍛えます！女性ならバストアップにも



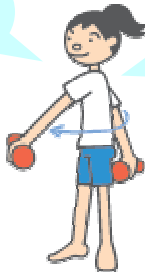
上体を  
前傾

同時に  
10~20回

1. 両手にダンベルを持ち、足を肩幅に開いたら、背筋と首をまっすぐ伸ばしたまま上体を前傾させます。
2. 息を吐きながらひじを張るようにして、両手のダンベルを同時にゆっくりと胸まで引き上げます。
3. 再び引き下げ、その動作を10~20回目安に行ってください。

## 振り回し運動 ウエストを細く！

顔は  
正面を

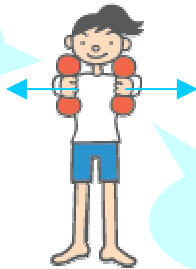


左右交  
互に20  
~30回

1. 両手にダンベルをぶら下げ、足を肩幅に開きます。顔は正面に向け、胴体をひねりながら両腕を左右に振り回します。
2. 腰からは動かさないようにし、左右交互に20~30回繰り返します。

## 観音開き運動 胸とお腹の筋肉を鍛える！

手首を内  
側に向か  
い合わせ



同時に  
10~15回

1. ダンベルを持ち、足を肩幅に開きます。ダンベルを胸まで引き上げて、まっすぐ両腕を前に伸ばします。
2. 手首を内側に向かい合わせ、ゆっくりと水平に横に広げていきます。その後ゆっくりと閉じながら元の姿勢に戻します。目安として、10~15回繰り返してください。

入浴や運動前後は、ミネラルたっぷりの水分補給を  
ダンベル体操は一日に10~15分程度で十分です  
一日おきに鍛えると、筋力UPに効果的です  
必ずしも毎日行わなくてもよいですし、10分以上行わなくてもよいです  
大切なのは無理せず継続的に行うことです！！

ダンベル体操で筋肉を増やし、スリムで健康的な体を！