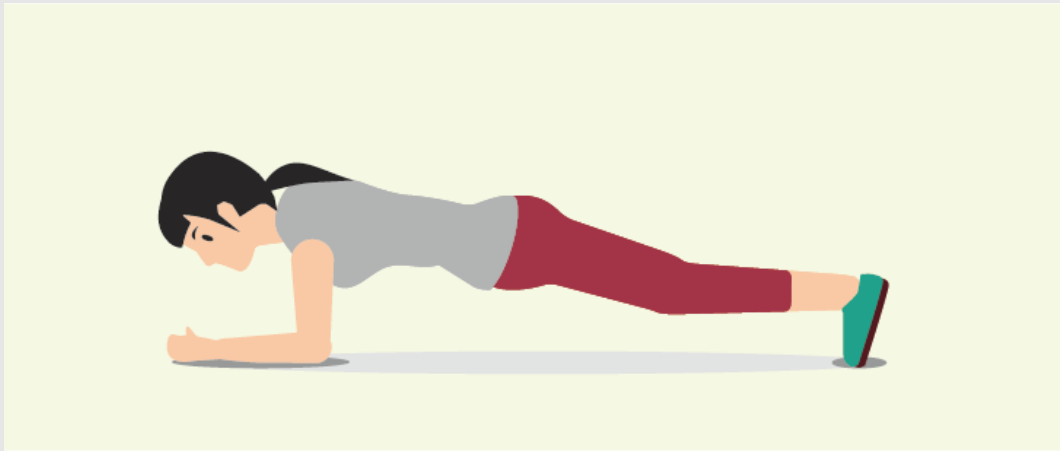




健康のための エクササイズ

SDGs : すべての人に健康と福祉を

エクササイズ 1 : プランク



おなか周りの筋肉を鍛える効果が高く、特に肋骨から骨盤までのおなかの前面にある腹直筋や腹横筋を鍛える効果が高いといわれています。

エクササイズ 2 : バックブリッジ



お尻(大殿筋)や脊柱起立筋や骨盤底筋群を鍛える効果があるといわれています。また、脊柱起立筋や骨盤底筋群を鍛えられることで、姿勢や骨盤の矯正にもつながり、内臓の位置が整えられることによって代謝が上がり、冷えを予防する効果も期待できます。

エクササイズ 3 : スクワット



下半身の筋肉を中心に背筋や腹筋など全身の筋肉を効率よく鍛えることができます。筋力アップ以外にも、基礎代謝の向上、成長ホルモン、「若返りホルモン」と呼ばれているマイオカインの分泌、シェイプアップ効果などがあります。

エクササイズ 4 : 腕立て伏せ



大胸筋を鍛えられるだけでなく、様々な部分を鍛えることができたり、体感を鍛えられる効果も期待できます。

最後に

このように、健康のためのエクササイズはこのほかにも沢山あります。最近では、エクササイズ用品が売られていたりするため、簡単にエクササイズをすることもできます。そのような物を使って、エクササイズをするのもお勧めです。しかし、エクササイズ用品を使わずにしたい方は是非、参考にしてみてください。