

# 始めてみよう 筋力エクササイズ

週3回程度でOK  
筋肉痛があるときは  
お休みしましょう

筋力の向上⇒基礎代謝量の向上  
⇒・太りにくい身体  
・脂肪を燃焼しやすい身体

## ★ポイント★

- 運動の前後はストレッチ体操を行いましょう
- 各種目10~20回を3セットが目安です
- **呼吸は止めずに** 行いましょう  
(上がる、上げるときに息を吐く)

## 腹筋、腕立て伏せ、スクワット!

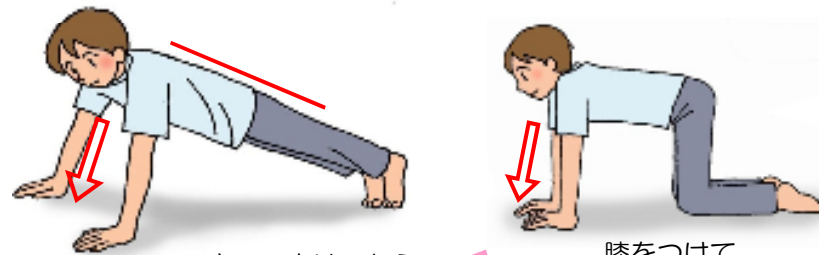
まずはこの3種類を続けてみましょう

腹筋 お腹



背中を丸めておへそを覗きこむように

腕立て伏せ 胸・二の腕



きつい方はこちら

膝をつけて

スクワット 太もも・お尻



膝がつま先より前に出ない

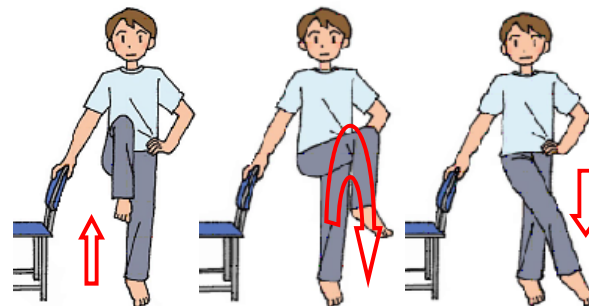
## こちらもおすすめ!

お尻



ゆっくり上げ下ろし

脚のつけね



太ももを高く上げる

下ろしたら同じように戻す

- 体調の悪い時は運動を控えましょう
- 運動中に痛みや苦しさを感したら無理せずに中止しましょう
- 持病のある方は、主治医と相談の上運動を行ってください