



# メタボの予防・解消

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

\*痛みがあるときは、運動を控えましょう。  
\*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。  
\*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

## 筋トレ ワンレッグスクワット もも周りの筋肉を全体的に鍛える

**目標回数** 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット



① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がる時に息を吐く。



② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで①の姿勢に戻す。

ひざが床に着かないギリギリのところをとめる。

**NG**

つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう



## 筋トレ ヒップリフト お尻の筋肉を鍛える

**目標回数** ①～②を20回×2～3セット



両手は体の横に置いて力を抜く

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立てたひざの前にかける。



お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで①の姿勢に戻す。

## 有酸素運動 すもうスクワット 内臓脂肪が燃焼する

**目標回数** ①～②を50～60回



① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

つま先は外側に向ける

呼吸は自然に。



「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。

② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら①の姿勢に戻す。

**NG**

**OK**



お尻を突き出すように

### 筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。

また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。

そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行うと、より大きな効果が得られます。

