

どこでもできる！続けやすい！

楽しく筋肉トレーニング

3min

健康長寿に欠かせない“筋肉”。「衰えないようにしなくては」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

撮影=尾島翔太

胸・背中を強化して姿勢改善！

胸ひらき

座りながら気持ちよく上半身の筋肉トレーニング。縮こまった姿勢を改善し、浅くなりがちな呼吸も整います。

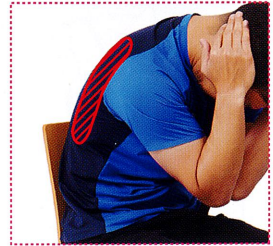
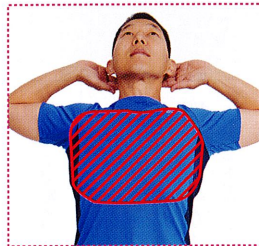
1

椅子に深く座り、両手は耳に当てる。口から息を吐きながら背中を丸めて肘と肘を寄せ、5秒キープ。



ここがポイント

胸の下の方の伸びを意識しながら肘を開くことにより、胸と肩甲骨周りの緊張がほぐれ、姿勢改善につながります。呼吸も深くなり、腕の可動域も広がります。



2

1→2を
2回繰り返す

鼻から息を吸いながら上体を起こし、背もたれにもたれて、肘を肩より後ろに下げて胸を開き、5秒キープ。

目線は斜め上

胸の下を
意識

肩甲骨を意識



NG
ポーズ

肩が上がらないようにしましょう。また、目線を上に向け過ぎると首に負担がかかる恐れがあるので注意。



監修

筋肉デザイナー/NSCA認定
パーソナルトレーナー

藤本陽平 ふじもと ようへい

1976年生まれ。自分の力で体調を整える「ナチュラルムーブメント」を提唱。股関節ストレッチスタジオ「Natural Movement」を主宰。運動指導を行う他、テレビ、雑誌などで幅広く活躍中。著書に『股関節スローストレッチ』『美ボディ 股関節スローストレッチ』『おしりスクワット』（新星出版社）、『体がかたい人でもラクに開脚できるようになる本』（KADOKAWA）などがある。