

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

腕、肩、背中を集中強化！

## ショルダープレス

ダンベルの代わりに厚めの本を使ってエクササイズ。本が落ちないようにバランスを取りながら上げ下げすることで肩周りの筋肉にアプローチします。

ここがポイント

腕の動きに連動して肩、首、背中中の筋肉が刺激されているのを意識して行います。腕の可動域が広がり、肩凝り予防にもつながります。



1 背筋を伸ばして椅子に座る。片方の手のひらに本を乗せ、手首を正面に向けて首の高さでキープ。



2 本を水平に保ったまま頭上に持ち上げ、腕が耳の横で真っすぐに伸びたら、1の姿勢に戻る。



1→2を10回繰り返したら反対の手でも行う

やや強度アップ！

### アレンジバージョン

両手で行うと、さらに肩甲骨周りの筋力アップにつながり、上半身をしなやかに保ちます。

背筋を伸ばして椅子に座り、両手の手首を正面に向け、首の高さに本を乗せる。本を水平に保ったまま、腕を交互に頭上に持ち上げる。



左右交互に20回繰り返す

右手を上げて元に戻す

左手を上げて元に戻す

NG ポーズ

肩が上がらないように注意。



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）、『体がが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。