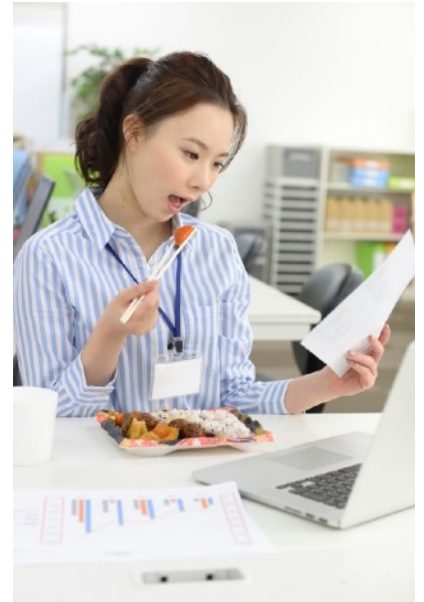


スキマ時間！筋トレプラン

短時間でも効果的な筋トレ法

2023年6月号

日々の忙しさに追われて、自分自身の健康やケアに割く時間が・・・とお悩みではありませんか？ もう大丈夫です！ 僕が考案しました「スキマ時間筋トレプラン」は、忙しい人でも効果的な筋トレを取り入れる解決策となります。



スキマ時間筋トレプランのメリット

① 忙しい人の体を考えた筋トレプラン

忙しい人に起こりやすい「股関節や肩甲骨まわりの血行不良」「お腹、お尻のたるみ」の解消し、引き締まった体、身軽な体、腰痛や肩こりが起こりにくい体づくりに短時間で効果的に行える筋トレ法です。

② 自分のペースで筋トレ計画できる

スキマ時間があればどこでも、スグできるよう立ちながら行える筋トレプランです。朝イチ、休憩中、テレビCM中、仕事の合間などスキマ時間があれば、筋トレの開始です！ 短い時間で筋トレを継続することで驚くべき結果を手に入れましょう！

③ スポーツ前の準備運動に！

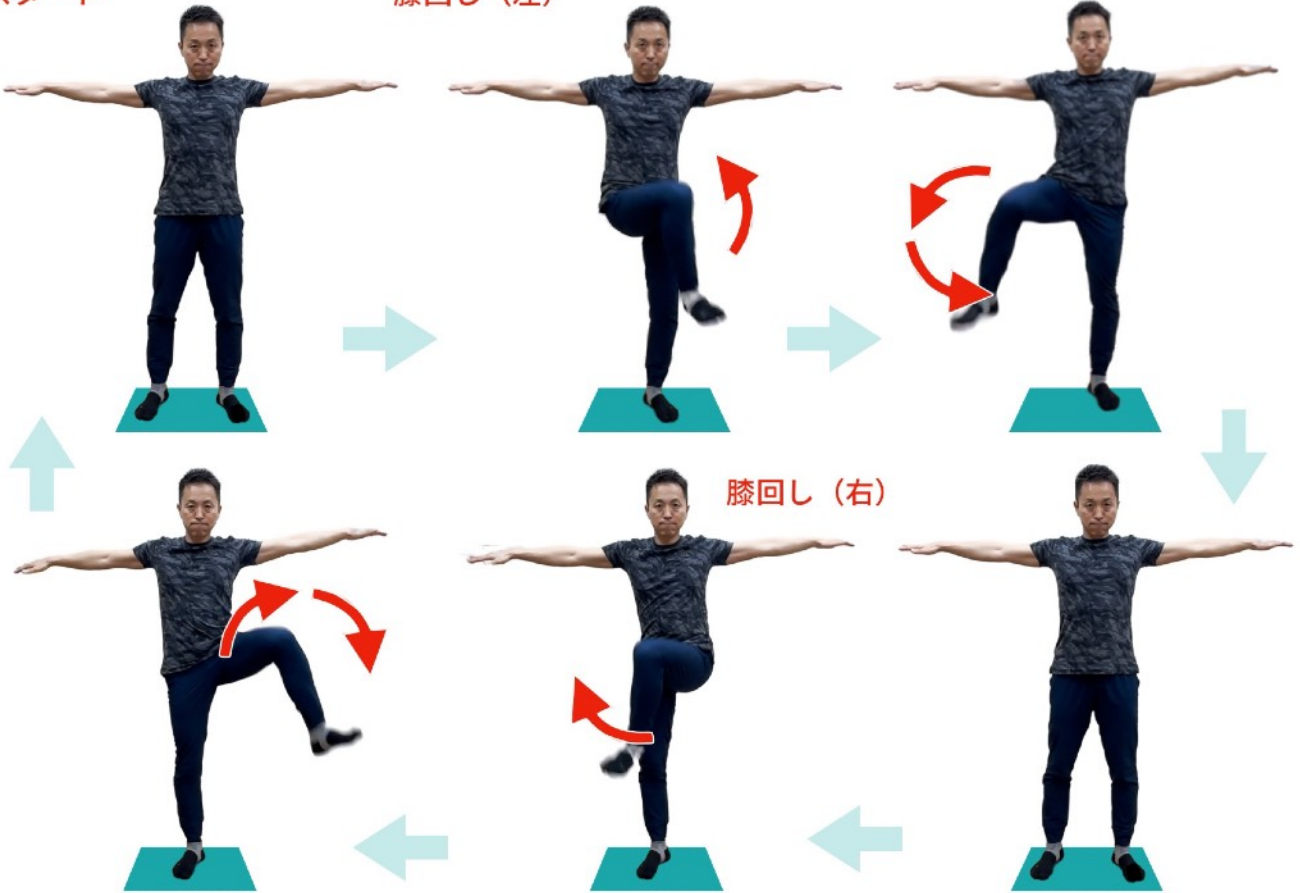
ゴルフやテニスなどのスポーツ前の準備運動としても活用できる内容になっています。

では、小林素明考案のスキマ時間筋トレプランを紹介します。まずは気に入った筋トレを1つ選んで行ってください。徐々にできる筋トレを増やしていきましょう！

体幹・股関節グルグル 外回し

スタート

膝回し (左)



期待できる効果：しなやかな股関節、猫背解消、脚の血行促進

股関節が硬く、足のむくみ、足が疲れやすい方に絶対お勧めです。

- 1) 肩幅に足を広げ、両手を床と並行に伸ばしましょう
- 2) **左膝**を内側から外側へ「円を描く」ように回します
- 3) **右膝**を内側から外側へ「円を描く」ように回します
- 4) 2) 3) を左右交互に行います

回数：10回ずつ

注意：常に両手は床と並行にし、背中を伸ばしておきます

アームスイングニーアップ

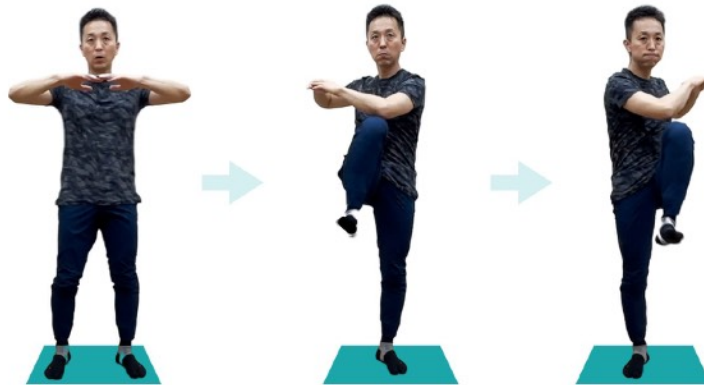


期待できる効果：肩こり解消、足腰強化、良い姿勢づくり

- 1) 肩幅に足を広げ、両手を天井に伸ばしましょう
- 2) 右足を腿上げ、太ももの下で手を叩きます
- 3) 左足を腿上げ、太ももの下で手を叩きます
- 4) 2) 3) を左右交互に行います

回数：10回ずつ **注意：**常に背中を伸ばしておきます

立位ニー・エルボーツイスト



期待できる効果：背筋の強化、代謝アップ、腰痛予防

- 1) 肩幅より広めに足を広げ、両手を組んで天井に伸ばします
- 2) 両手を伸ばしたまま、膝を曲げながらお辞儀の動作
→両手は脚の間へ、背中真っ直ぐ、お尻は後方にします
- 3) ゆっくりと元の位置に戻ります
- 4) 2) 3) を繰り返します

回数：15回 **注意：**常に両手と背中を伸ばしておきます

フロントスラム



期待できる効果：お腹の引き締め、股関節の強化、体の歪み解消

- 1) 肩幅に足を広げ、両手を胸の前で上下に重ねます
- 2) 腕は水平のまま、体を捻りながら「膝」と「肘」を近づけます
- 3) 左右交互に繰り返します

回数：10往復 **注意：**常に両手は水平にしておきます

ランニングマン



期待できる効果：歩幅アップ、代謝アップ、脚力アップ

- 1) 背中を伸ばし、足を前後に開きます（後ろ足はつま先立ち）
- 2) 腕振りをしながら、腿上げ（後ろ足）を行います
- 3) 元の位置に戻ります
- 4) 2) 3) を繰り返します
- 5) 足を前後入れ替えて、反対の足も同様に行います

回数：片足15回 **注意：**背中をまっすぐに伸ばしましょう

創業13年！

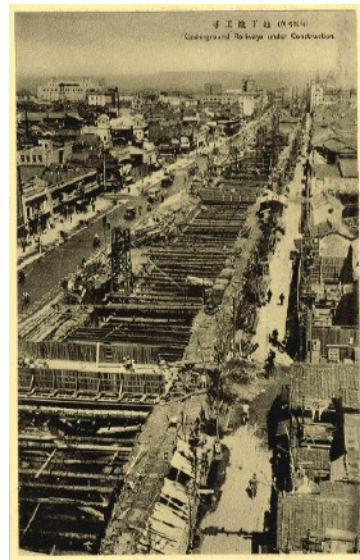
パーソナルジムどこでもフィット情報

90周年！大阪メトロ御堂筋線

大阪の大動脈である地下鉄御堂筋線は、1933年5月20日15時に開通し（梅田～心斎橋）、今年で開通90周年となります。「御堂筋」は、「北御堂（西本願寺津村別院）」と「南御堂（東本願寺難波別院）」をつなぐ道であったことが名前の由来です。

御堂筋線は道路の下に地下鉄を掘っているのではなく、先に溝を掘り線路を敷いて、その上から蓋をして道路が出来上がっています。僕のジムの前にある「あびこ筋」の下は地下鉄が走っていますが、天井のない時代があったそうです。（昭和26年ごろ）しばらくしてから、蓋をして「あびこ筋」という道路が完成しました。

また東京にもなかったエスカレーターの設置、淀屋橋駅のシャンデリア、駅ごとにホームの壁面が色分け（梅田＝黄色、淀屋橋＝水色など）と、ユニークさが今も語り継がれています。



データCC0 1.0 全世界 (CC0 1.0)

クラブハリエ 日牟禮館で楽しむ！



百貨店で人気のクラブハリエのバームクーヘン。そのクラブハリエの発祥の地、近江八幡に参りました。ショップとカフェが併設された日牟禮館です。観光地のだ真ん中と言っていいほどの場所にあり、ドラマの撮影で有名な八幡堀めぐり、八幡山ロープウェイのエリアにあります。

さすがに観光地ということもあり、混雑度合いは半端ないです。（笑） 当日は、カフェを利用しましたが、心安らぐガーデン、高い天井、ゆったりな客席、とても優雅で素敵な時間を過ごすことができました！

無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの**1分**！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

