



問屋町 第63号

すこ 健やかLetter

発行日：2021年10月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

先日、八甲田山で初冠雪が観測され、私達もおうちで過ごす時間が増えてきました。そうなる気になるのが運動不足です。そこで今回は、おうちで簡単にできる、いつもとは「逆の動き」のトレーニング法をご紹介します。



筋力・血圧・中性脂肪

日常の逆にひそむ健康パワー



今、「逆」の動きが通常の動きに比べて楽に、より効果的に筋力アップできるのに加え、血圧や中性脂肪も下げると注目されています。そこには、筋肉と脳の不思議なメカニズムが関係しています。

筋肉量は20代、30代がピークで、それ以降何もしていないと毎年1%ずつ筋肉が減ると言われています。将来の寝たきり予防、生活習慣病予防、美ボディ、ダイエットのためにも、「逆トレ」をしてみてもいいのでは？

効果的に逆トレするための2つのポイント

- ① 逆トレのコツは、逆の動きを「ゆっくり」すること。より筋力アップするほか、酸素消費量や心拍数も通常より減るため、楽にトレーニングできます。また、逆トレは血圧、血糖値、中性脂肪を減少させる効果もあります。
- ② おうちで簡単にできる逆トレとして、5秒かけて椅子にゆっくり座る「椅子座り」と、1秒1秒くらいの速さで階段を下る「階段下り」とがあります。いずれも、太ももの筋肉に力が入るのを意識しながら行いましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

ゆっくり逆トレして、効率的に筋力アップ

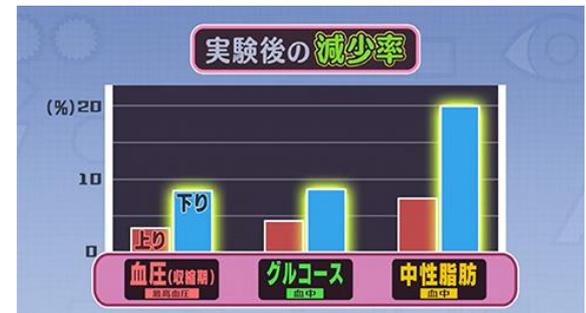
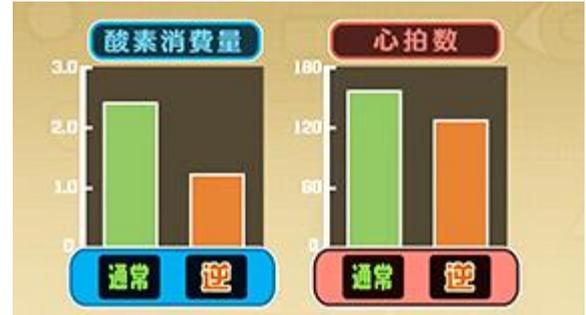
階段を「上る」よりも「下りる」ほうが倍以上も筋力アップ効果があることが、研究により明らかになりました。ポイントは「ゆっくり」逆の動きをすること。逆の動きをゆっくり行う時、筋肉は縮もうとしながら伸ばされる状態になり、単に縮もうとするよりも筋肉が刺激され、より筋力アップします。しかも、逆の動きは脳が楽だと勘違いするため、酸素消費量は少なく、心拍数も通常の動きに比べて減り、楽に行えます。

逆トレのうれしい健康効果

逆トレの効果は筋力アップだけではありません。階段上り下りの実験では、階段を上ったグループに比べて下ったグループのほうが、血圧、血糖値に関わるグルコース、中性脂肪の値がより減少したという結果が出ました。

また、他の実験では、逆トレは自然と体がバランスをとろうとして体幹トレーニングにもなるという結果や、片腕で逆トレをすると、動かしていないもう片腕の筋力アップにもつながるという結果も出ています。

※血圧・血糖値・中性脂肪については補助的な効果です。適切な食事や運動・治療の代わりにはなりませんのでご注意ください。



やってみよう！逆トレ

椅子座り



- ① 5秒かけて椅子にゆっくり座ります。
- ② 座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜かないようにするとより効果的です。

階段下り



- 太ももの前の筋肉が固く力が入るように、1秒1秒くらいの速さで階段を下ります。

その他

- 荷物をゆっくり下ろす。
- 体をゆっくり倒す。
(腹筋の逆)



NHKガッテン！ (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>)
を加工し作成