

# かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！  
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

体を温め、二の腕スッキリ

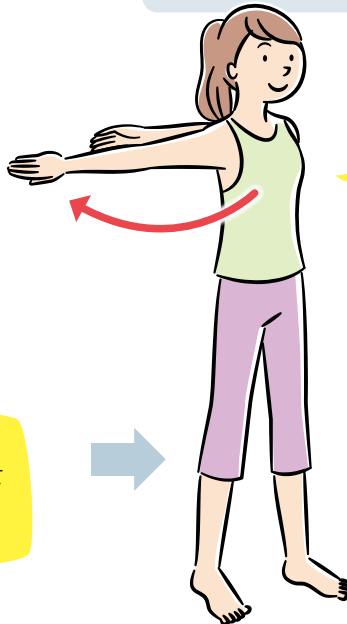
## 肩甲骨 トレーニング

目安 5～10回

1 足を肩幅に開いて立ち、両腕を前に伸ばして内側にひねり、手の甲を向かい合わせます。



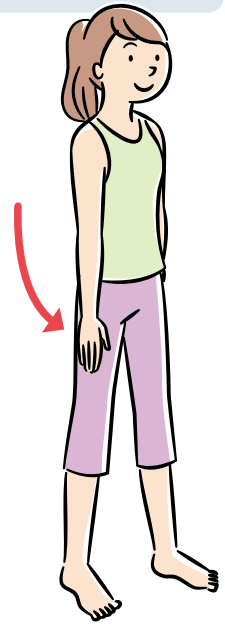
首や肩をすくませないように注意。



指先が遠くに伸びるようにし、キープする時はぐっと肩甲骨を縮めるような意識で。

2 手のひらを水をかくようにして腕を後ろへ回し、限界まで伸ばしたら3秒キープします。

3 腕を下ろします。これを繰り返します。



筋トレ後は

## 肩甲骨を開く ストレッチ

目安 20秒×左右2回

右腕を首に巻き付けるように曲げたら、左手で右肘をぐっと体の方に押しつけてキープします。逆の腕でも行います。



## 快トレコラム

運動後にはたんぱく質を

筋トレを含む運動をすると、筋肉細胞が傷つきます。それを修復してくれる栄養素がたんぱく質です。特に、運動後45分以内にたんぱく質を摂取すると、吸収率が高く、筋力を効率的にアップさせることができます。

運動後のたんぱく質摂取量は、体重1kgに対して0.25～0.4gが推奨されています。バランスの取れた食事で摂取することが理想ですが、難しい場合はプロテインを利用してもよいでしょう。