

疲れたときこそ身体を動かそう！

アクティブレスト

のススメ

もっと上手に疲労回復！

ご家庭で直ぐに始められる手軽な体操とストレッチを紹介。

アクティブレストって？

疲れたらなかなか体を動かしたくは無いものですが、ストレッチなどで筋肉を動かすことで疲労回復が早くなる事が解っています。

それが「アクティブレスト」です。

運動となれば身構えてしまいがちですが、1つでもできる事を気長に続ける事で、疲れをためない体を作っていきます。お仕事の合間やご自宅で少しずつ習慣づけていく事で自分の体を健康にし、アンチエイジングにもつながります。

疲れを
ためない体をつくる!!

アクティブレストで、日常生活で身体を動かす習慣を取り入れて疲れにくい身体をつくりましょう！疲れにくい身体作りのポイントをご紹介します。

① 柔軟性

「気持ちいいなあ」と感じる程度のストレッチでむくみやだるさを解消。心と体もスッキリとします。筋肉が硬くなると関節に痛みが生じる事もありますので、こまめなストレッチをおすすめします。

② 有酸素運動

汗ばむ程度の有酸素運動で血液循環が良くなり、筋肉から乳酸を除去してくれます。続ける事で脂肪燃焼と心肺機能もアップして体の変化を感じる事ができるでしょう。

③ 筋力アップ

体を支える筋肉を鍛える事で、だるさや痛みの緩和が期待できます。良い姿勢を保つ為にも筋力アップは効果的です。

④ 休息

運動後、筋肉は休める事で回復し大きくなります。いつもより、よく眠れたりするので、栄養と睡眠も大切なポイントです。

規則正しく習慣づけて、若々しい身体を手に入れましょう！

ご自宅で出来る
アクティブレストのメニューは **裏面**▶▶▶



なかなか疲れが取れない・・・

そんな時は…



軽い運動をすることによって
疲労物質(乳酸)を除去して身心ともに疲労回復！

アクティブレスト・メニュー指導



大阪ヘルスクラブ トレーナー

田部 真紀

プロフィール

大阪ハイテク/ロジック専門学校
卒業、スポーツ科学科を専攻
大阪ヘルスクラブで、エアロ
ビクス・トレーニング体操を
指導

もっと効果的な運動を行いたい、一人でのトレーニングには不安がある、専門的なトレーナーに指導して欲しいなど、トレーニングへのご要望がある方は、大阪ヘルスクラブへ一度ご相談ください。大阪ヘルスクラブでは、パーソナルトレーニング、パートナーストレッチなど、お一人お一人にあった運動プログラムの作成・運動指導を行っています。

トータルヘルスマネジメントサービス
ホロニクスグループ **大阪ヘルスクラブ**

〒530-0002 大阪市北区曽根崎新地2丁目2番16号 桜橋東洋ビル地下1階

お問い合わせ **06-6343-2340**

営業時間:平日13:00~20:00 土曜日12:00~17:00 日・祝 定休



Osaka Health Club Training Menu


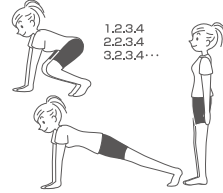
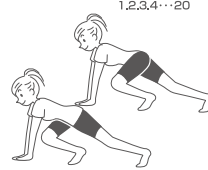

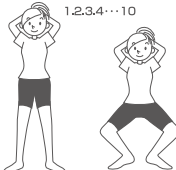

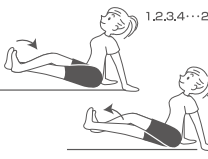
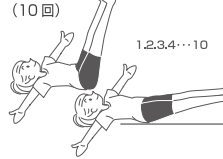
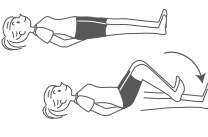
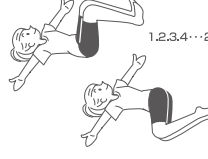

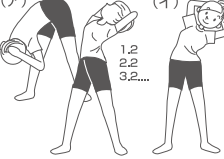
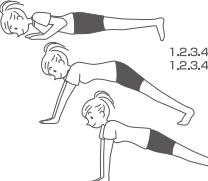
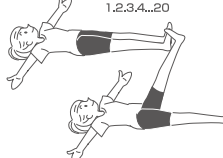

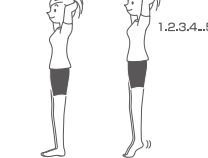
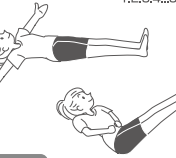

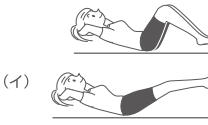
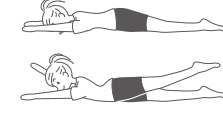
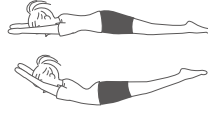


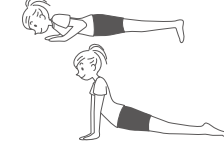

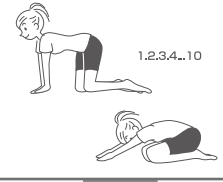

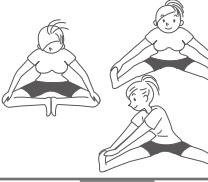
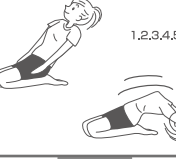
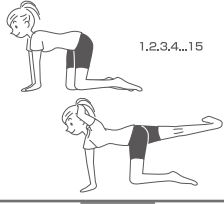
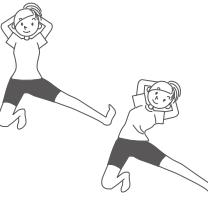
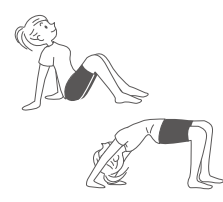
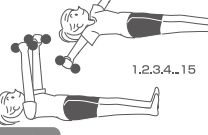
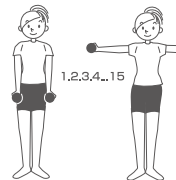
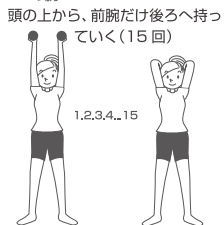
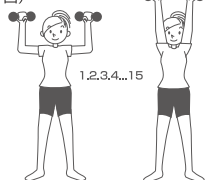
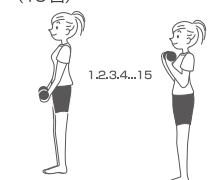
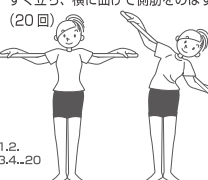

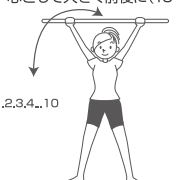
アクティブレスト

quick fitness

POINT

- ① 一回の動きに息を吐きながら。
- ② ダンベル無しでも、筋肉を意識して行えば十分!
- ③ ストレッチはムリせず気持ちよい程度に。

体操

<p>1</p> <p>その場で膝を高くしてランニング(50回)ジャンプ(5回)を4セット</p> <p>1.2.3.4...50!</p> 	<p>2</p> <p>両手をついて立ち上がる(10回)</p> <p>1.2.3.4 2.2.3.4 3.2.3.4...</p> 	<p>3</p> <p>前傾姿勢でその場で足を前後に(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>4</p> <p>(ア) 胸を張り頭の後ろで手を組んで前にふみ出す(20回) (イ) 手を頭の後ろに組んでその場で前傾後傾(10回)</p> <p>(ア) 1.2.3.4...20 (イ) 1.2.3.4...10</p> <p>膝前に出ない様に</p> 	<p>5</p> <p>手を頭の上で組んでしゃがむ(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 	<p>6</p> <p>膝をのびして足は床につけずに足をバタバタ(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 
<p>7</p> <p>足は床につけずに左右に入れかえる(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>8</p> <p>あお向けに寝て、手を横に置き、両足を90度まで上げて、すれすれまで下ろす(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 	<p>9</p> <p>お尻の下に手をひいて、床につかない様、巻き上げる(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 	<p>10</p> <p>膝をまげて、左右にツイストする(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>11</p> <p>ひざますいて、体をひねり、反対の方のかかとをタッチする(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>12</p> <p>(ア) 立って、前屈(10回) (イ) 立って左右前屈後屈(10回)</p> <p>(ア) 1.2 2.2 3.2...</p> <p>(イ)</p> 
<p>13</p> <p>腕立て伏せの変形(10回)</p> <p>1.2.3.4 1.2.3.4...</p> 	<p>14</p> <p>あお向けに寝て、片足連続、蹴り上げる(20回づつ)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>15</p> <p>四つんばいになって後ろに蹴り上げる(20回づつ)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>16</p> <p>かかと上げ(50回)</p> <p>1.2.3.4...50</p> 	<p>17</p> <p>あお向けに寝て、腹叩き(50回)</p> <p>1.2.3.4...50</p> 	<p>18</p> <p>手を頭の後ろで組んで、頭を上げ足のバタバタ(50回)</p> <p>1.2.3.4...50</p> 
<p>19</p> <p>(ア) 膝をまげて起き上がる(15回) (イ) 膝を伸ばして足を床につけずにそのまま状態を起こす(15回)</p> <p>(ア) 1.2.3.4...15 (イ)</p> 	<p>20</p> <p>うつぶせに寝て、右手と左足、左手と右足を交互に上げる(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>21</p> <p>両手両足を一緒に上げる(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 	<p>22</p> <p>(ア) 四つんばいで、片足を後ろに上げて、腕立て伏せで、手を叩く(10回づつ) (イ) 両手ずつ腕立て伏せ(10回) 各3セット</p> <p>(ア) 1.2.3.4...10 (イ)</p> 	<p>ストレッチ</p> <p>イ</p> <p>柔軟(A) 足首まわし(各自)</p>  <p>ロ</p> <p>柔軟(B) 上体そらし(各自) (腰痛の方は行わない)</p> 	
<p>ハ</p> <p>腰痛体操(ア) 四つんばいになって、背をまるめて伸ばし(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 	<p>ニ</p> <p>腰痛体操(イ) 後ろにひいて肩を入れ(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 	<p>ホ</p> <p>膝を伸ばし四つんばいになる</p> 	<p>ヘ</p> <p>前屈・側屈</p> 	<p>ト</p> <p>正座(5回) (片足ずつでも OK)</p> <p>1.2.3.4.5</p> 	<p>チ</p> <p>バランス運動(15秒づつ)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 
<p>リ</p> <p>側屈</p> 	<p>ヌ</p> <p>ブリッジ</p> 	<p>ダンベル</p> <p>a</p> <p>POINT 胸 鉄アレイを持って、あお向けに寝て、頭の前から横に持って行って戻す(15回)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 		<p>c</p> <p>POINT 肩 立って両サイドに肩の高さまで上げる(15回)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 	<p>d</p> <p>POINT 二の腕 頭の上から、前腕だけ後ろへ持つていく(15回)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 
<p>e</p> <p>POINT 肩 肩の高さから上にあげる(15回)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 	<p>f</p> <p>POINT 上腕 肘をお腹につけて、まきつける(15回)</p> <p>1.2.3.4...15</p> 	<p>タオルを代用</p> <p>g</p> <p>POINT 体側 棒の後ろから、手をまきつけて、まっすぐ立ち、横に曲げて側筋をのばす(20回)</p> <p>1.2.3.4...20</p> 		<p>h</p> <p>POINT 胸・背中・腰 上体を倒して、足を開いて、体をひねる(50回)</p> <p>1.2.3.4...50</p> 	<p>i</p> <p>POINT 肩 棒を広く持って肘を伸ばし、頭を中心として大きく前後に(10回)</p> <p>1.2.3.4...10</p> 

若々しい身体で
アンチエイジング