



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

自宅でできる「背中」のトレーニング 「広背筋」を鍛えて新陳代謝を上げる ワンハンドロー

背中にある筋肉「広背筋」を鍛えると、男性なら厚みのあるたくましい背中、女性なら引き締まったウエストを作り上げることができます。背中の中でも大きな筋肉「広背筋」を鍛えることで、新陳代謝が上がる、背筋の伸びた姿勢になるメリットも！



Step 1

椅子の上に右ひざと右手を置き、上体を前傾姿勢にして視線は前方に向けます。背が丸まらないように背筋を伸ばします



Step 2

左手でペットボトル（1ℓ～2ℓ）を持ち、肩関節を支点にするように肘を曲げて、息を吐きながら左腕を上げます。脇は開かず、肩甲骨を寄せた状態で。これを10～15回目安に繰り返し、右手も同様に行います。可能なら上体は床と平行になるまで倒してもOK



◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ！

Q 痩せているほど健康的？

NO 必ずしも痩せているほど健康的というわけではありません。女性のBMI（肥満指数）における健康値は23-25とされています。これを大きく超えた場合（27以上）はもちろんですが、大きく下回ると（21未満）病気にかかりやすくなることもあり、健康に影響を与えてしまう場合もあります。

※「肥満指数（BMI）と死亡リスク」国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ

Q 女性が筋トレをすると筋肉ムキムキになる？

NO そうとは言いきれません。女性は男性に比べて筋肉がつきにくいといわれています。その理由は、筋肉がつきやすくなる男性ホルモンの分泌が、男性の1/20と少ないためです。むしろ筋トレをした方が、成長ホルモンの分泌でより女性らしく、肌ハリのある若々しい体になります。

Q 筋トレは何歳からやっても効果がある？

YES 筋トレは何歳から始めても遅くありません。筋肉の発達には20代がピークで、加齢とともに効果が緩やかになっていきます。しかし、何もしていないと筋力は落ちる一方です。ご自身のペースでも運動を行う事で効果は表れます!! 年齢を重ねても動ける身体をキープするために、【貯筋】をしていきましょう！

RIZAP トレーナーに聞く

トレーニングの ウソ!? ホント!?

Q 筋肉痛が来ないトレーニングは意味がない？

NO 筋トレに限らずどんな運動でも、最初のうちは筋肉痛が起こりますが、やがて筋肉痛は和らいでいきます。筋肉痛が和らいだのは、正しい動きができた表れです。筋肉痛がなくても筋肉はちゃんと成長します。身体がトレーニングに慣れてきたら、ステップアップの合図です！扱う重量を上げる、回数やセット数を増やす、休憩時間を短くしてみる、スピードをゆっくりにするなど運動強度に変化を与えることが大切です。

Q 筋トレしても寝不足だと効果がない？

YES 効果が全くないわけではありませんが、効率が悪くなります。筋肉の大半は、寝ている間に作られます。筋肉をつけていくのに欠かせない「成長ホルモン」が分泌され、筋肉をはじめ全身の細胞の修復や分裂が行われます。効率よく筋肉をつけるためには、十分な睡眠時間と質のよい眠りが不可欠です。筋トレは寝る3時間前までには終わらせましょう！

RIZAP 語録

正しい知識を得ても行動していなければ知らないと同じ

どれだけ正しい減量知識を得たとしても、行動に移していなければ知らないのと同じです。行動には大きな壁がありますが、あなたなら必ずできます。理想の自分に向かって今から1つ行動しましょう！

トレーナー 山本 真

