

体幹を鍛えて トレーニング効果 アップ

～体幹を鍛えよう～

2リットルのペットボトルに水を半分ぐらい入れる。不規則に動く水に対応するため効率的にトレーニングできる。

1.横振り運動

- ①腰幅程度に足を開き、ペットボトルを体の前に持つ。
- ②肩の力を抜いてペットボトルを左右にゆっくり振る。



2.大きく振る運動

- ①大きく足を開いて立つ。
- ②体の前で大きな弧を描くように左右に大きく動かす。



3.上体ひねり

- ①膝立ちして両腕でペットボトルを抱える。
- ②体の軸を保ったまま左右にひねる。



4.上体横倒し

- ①膝立ちして両腕でペットボトルを抱える。
- ②下半身を動かさないように上体を左右に倒す。



トレーニングはまず体の土台から。体幹を鍛えてトレーニングをより効果的に！

そろそろ気温も上がり始め、外で運動しやすい季節になってきます。いざ運動しようとしても、なんとなく足元がぐらついていたりしませんか。もしかしたら体幹が影響しているのかもしれません。

●体幹ってどこ？●

トレーニング効果はどこを鍛えているかを意識するとより効果的。体幹はお腹、背中、腰回りの複数の筋肉のことで、姿勢を保ち、体を動かす要です。

春野菜を味わおう

豊かな香りと独特のほろ苦さを味わえる春野菜。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長する春野菜には春の体に必要な栄養成分がたくさん含まれています。



「植物性アルカロイド」という成分によるもの。たらの芽、ふきのとう、ウドなどに含まれ、腎臓のろ過機能を高めたり、肝臓の解毒作用を高めたりする働きがあります。



「イソチオシアネート」という成分によるもの。キャベツや大根おろし、白菜などに含まれており、肝臓の解毒作用を高めます。また、キャベツは他の野菜にはない「ビタミンU（キャベジン）」を含み、胃酸の分泌を抑えたり、胃粘膜の新陳代謝を促します。



セロリやせりなどの香りはテルペン類という成分です。血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの作用があります。

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざにあるように、春野菜を食べて体を活性化させ、やがて訪れる暑い夏を乗り切る体の準備をしましょう。

