

(二の腕)



両手に500mlのペットボトルをのせ、カラダを前に倒し、お尻を突き出す。腕を伸ばした状態で、上げ下げを繰り返して。1日10回×3セット

(お尻)



正面にイスを置き、手をのける。片足に重心をのせ、もう一方の足を正面に向けて、お尻側へ床と平行に蹴り上げる。左右10回ずつ×3セット

(お腹)



胸を顔の後ろにつけて、カラダを30度もじる。お尻を突き出す。腕を伸ばした状態で、上げ下げを繰り返して。1日10回×3セット

(太もも)



壁にお尻と背中をつけて、手を肩にまっすぐ伸ばし、足先を揃えて。これを10秒間キープして。太ももを伸ばすと効果的! 10秒×3セット

ながら運動OK! 筋トレアイテム

おうちでリラックスしながら筋トレできて、デザインもgoodなアイテムを各パーツごとに紹介!



(二の腕)

1分間で最大約1350回も自動運動するダンベル。筋肉に重さ10kgの刺激を与えてくれるので、気になるたるみの改善に。アクリル樹脂製のダンベル14円(アタック) TEL:0120-48-6505



(お腹)

クッションにもたれるだけで、腹筋を鍛えることが可能。TVを見たり、読書したりしながら続けられる。腹筋クッション1220円(マナー) TEL:03-3829-1111

(太もも・お尻)

足とお尻に挟んで座るだけで、加齢でゆるむお尻の筋肉を鍛えられる。間中サイズD.V.O. 1500円。内股筋と骨盤底筋を鍛えるサイズ2880円(はなやら堂) TEL:02-584-2181

これなら続けられそう! おうちトレーニング

毎日続けられる、カンタンで筋肉に効くおうちトレーニングを高尾先生に教えてもらいました!

頑張らすぎない! おうち&サロンのリラクチン筋トレ

筋トレってなかなか続かない…。そんな人にもイチオシの、簡単トレーニングはこちら!

EMSとは電気で筋肉に刺激を与え、局所的に筋肉運動をさせるマシン。例えばお尻のケア=脚筋を鍛えている状態。お尻パーツをEMSで刺激すれば、運動が苦手な人でも筋力UPを目指せる!



EMSのチカラで筋力UP!



3 プロにおまかせ! エステトレーニング

電気を流して筋肉運動をさせる、EMSマシンを使ったラクチンエステトレーニングもおすすめ!

ここがすごい! エステトレーニング



インナーマッスルを鍛えられるのが、家庭用EMSマシンとの大きな違い。プロが指導するので、強い電気刺激も奥の筋肉に届く本格的なケアが実現!

脂肪分解後のEMSはさらに効果的!



EMSマシン使用後の下準備としてイチオシなのがキャビテーション。超音波のチカラで脂肪を分解して、筋肉運動の効果とくっつけてくれる。

(二の腕)

上腕三頭筋の衰えが“たぶたぶ”につながる。二の腕の内側にある上腕三頭筋が衰え、脂肪がつきやすくなり、いわゆるぽんぽんとした状態になる。そもそも二の腕は年齢問わず脂肪が多い。女性が多く、脂肪だらけのパーツ。そこへさらに脂肪が…。(高尾先生)

(お尻)

筋肉の衰えがなくなり、垂れ下がりヒップに。脂肪の力だけでしりの形をキープできていた頃と違い、加齢で脂肪が落ちると脂肪の量に負けて垂れ下がりやすくなります。トップとアングの差がなく、くびれないフォルムに。(高尾先生)

筋肉をつけるといいことだらけ!

- 筋量が増えて、脂肪が減少する
- 基礎代謝が上がる

脂肪がつきにくいカラダに!

運動嫌いな人におすすめ!

見た目年齢を変える、

ラクチン筋力UP術

30代半ばを過ぎ、ボディラインの変化が気になり始めたあなたに、美しい体型をキープできる筋力UPワザを伝授します。簡単セルフケア&プロのサロンケアで、無理なくエイジング対策を!

構成 取材 文・撮影 高尾先生(口頭・写真・動画) 監修 高尾先生(イラスト・デザイン) 石澤愛 撮影/二原節子 イラスト/林澤隆幸 モデル/栗田恵(18歳) 取材協力/HAQ.H 高尾先生

筋肉を目覚めさせるトレーニングにトライ



高尾先生 高尾美穂先生 日本体育大学理学部健康科学科 運動健康学専攻 運動健康学准教授 高尾先生は、スポーツ・フィットネス・健康分野で活躍する専門家。最新の運動健康学に基づいた指導を行う。また、テレビ・雑誌・書籍などでも活躍中。

Go! Coupon Page! クーポンページで 気になるお店をピックアップ!

※各店舗やサービスはサロンによって異なります。詳細は利用する店舗へお問い合わせください。 ※掲載料金は消費税5%を含まない価格です。