

# 沖縄県民

# 美らマッちょ

Churamacho

計画

Let's Start!

## 美らマッちょへの近道

- その1 先ずは運動なんぎへの意識改革
- その2 根気良くおうちで筋トレ

カッコイイ!

女性も男性も美らマッちょ!

何をしたらいいの?? 運動(筋トレ)嫌いの意識を変えよう!

## 美らマッちょは筋肉づくりから

- キツイ辛いし  
短時間で代謝を上げ、体脂肪を燃焼させる効果あり。
- 今まで運動したことがないから...  
老若男女問わず誰でも簡単にできます。
- 忙しい時間がない  
1日10分、自宅で簡単。



健康運動指導士は実践しています! 目からウロコのアドバイス

有酸素運動とのコラボでさらに効果UP!!



※最初に筋トレを行いその後に有酸素運動を続けて行った場合です。  
超おすすめ ウォーキング・ジョギングなどがGood!! 運動しながら有酸素運動は... 会話できる速度で軽く汗ばむ程度でOK!!

30分で出来ちゃう

ちょっとだけ教えちゃいます! パーソナルトレーニング例

- ステップ1 美らマッちょ ストレッチ** (各10~15秒)
    - 1 マングーススクワットのストレッチ
    - 2 マンタフッシュアツのストレッチ
    - 3 ハスグッドモーニングのストレッチ
    - 4 シーサークランチのストレッチ

2分
  - ステップ2 美らマッちょ 筋トレ**
    - 1 マングーススクワット
    - 2 マンタフッシュアツ
    - 3 ハスグッドモーニング
    - 4 シーサークランチ

10回~15回×1セット 10分
  - ステップ3 有酸素運動**
    - ウォーキング 15分~30分
    - または
    - ジョギング 10分~20分
- ※運動強度(回数やセット数)には個人差があります。最初から無理をしないよう体調にあわせておこなってください。

発行日:平成22年3月  
発行:沖縄県福祉保健部国保・健康増進課 千900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2 TEL.098-866-2209 http://www.kenko-okinawa.jp/  
編集:NPO法人 日本健康運動指導士会 沖縄県支部事務局 千904-2142 沖縄市登川3169 (社)日本健康倶楽部 沖縄支部内 FAX098-939-9388 Mail:okinawa@jafias.net  
印刷:沖縄高速印刷株式会社 TEL098-889-5513 FAX098-889-5527

美らマッちょ筋トレ法を始める前と終わった後に...

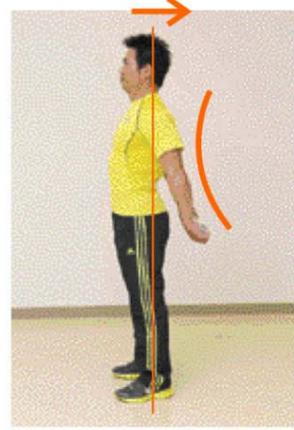
# 美らマッちょ 筋トレ法の

# 前後のストレッチ

各ストレッチ10秒~15秒ぐらい続けてみましょう。



**1 マングーススクワットのストレッチ**  
片方の足首を手でつかむ。かかとを太ももの裏側に近づけ胸を張り太ももの前面を伸ばす。※反対の脚も同様に行う。



**2 マンタフッシュアツのストレッチ**  
両手を背中の後ろで組む。肩甲骨を寄せる感じで胸をしっかり張る。



**3 ハスグッドモーニングのストレッチ**  
胸の前で両手を組みそのまま前方へまっすぐ腕を伸ばしながら背骨を曲げていき腰は後ろへ引く。



**4 シーサークランチのストレッチ**  
床にうつ伏せになりゆっくりと上半身を反らす。※無理に上半身や顎を反らさない。おなかの筋肉が気持ちよく引っ張られる感じになればOK。



**ストレッチ時の注意点**  
■体調の悪いときは中止しましょう。 ■呼吸は止めないようにしましょう。  
■無理に伸ばそうとせず、気持ちよく伸びる程度で止めましょう。 ■伸ばしている部位をしっかりと意識しましょう。

# 美らマッちょ筋トレレ法

一番大切なこと  
美らマッちょは1日してならず  
即効果を期待せず根気よく運動を継続しましょう。

美らマッちょには必須!! 4つの大きな筋肉を最高に刺激して基礎代謝をアップしよう!

**太もも** 運動強度 **即効性大!!!**

太ももは大きな筋肉の集合体 しっかり鍛えよう!



**マングースクワット**  
(10回~15回×1~2セット)

- 1 膝の角度を90度にして椅子に座る。脚幅は腰幅で保つ。つま先と膝は正面を向ける。手は胸の前で軽く組み背筋を伸ばす。
- 2 ゆっくりとした動作で5秒かけて椅子から立ち上がる(膝が伸びる寸前のところで止める)。
- 3 膝がつま先より前に出ないように注意しお尻を突き出しながら5秒かけて①の位置まで戻る。  
※これを繰り返す。

※きついと感じたら5秒かけて行うところを3秒で行ったり、あるいは2秒、1秒という具合で、1動作(はじめから終わりまでの1回の動作)にかかる時間を短縮させることで負荷が軽くなります。

**胸** 運動強度 **男性の胸は分厚く逞しくカッコよく、女性は美しいバストラインに!**



**マンタフッシュアップ**  
(10回~15回×1~2セット)

- 1 肘を曲げ胸の高さで壁に手を付く(肘を曲げたときに肘角度が90度になる位置)。両脚を一步後ろへ引く(前傾姿勢となる)。  
※脚の位置を壁側に近づけることで負荷は軽くなります。
- 2 壁を押しように5秒かけて肘をゆっくり伸ばす。(肘が伸びるきる寸前のところで止める)
- 3 5秒かけて①の位置まで戻る。  
※これを繰り返す。

**背中** 運動強度 **背中は大ダイエットサポートマッスルだ!**



**ハフグッドモーニング**  
(10回~15回×1~2セット)

- 1 脚幅は腰幅で立ち膝は軽く曲げる。胸を張り手を頭の後ろで組む。  
※腰痛がある人は手を太ももの横に(きおつけ姿勢)置きましょう。
- 2 背筋をピンと張りお辞儀をするように上半身を45度までゆっくりと傾斜させる。  
※この時視線は下げないこと。
- 3 5秒かけて①の位置まで戻る。  
※これを繰り返す。

**お腹** 運動強度 **注目されるお腹をつくろう!**



**シーサークランチ**  
(10回~15回×1~2セット)

- 1 手幅を肩幅にし床に手を付く。背筋を真直ぐにし四つん這いになる。
- 2 息を吐きながら肋骨と骨盤を引きよせるように背骨を曲げおへそを見る。  
※この時息を吐ききる。
- 3 息を吸いながら①の位置まで戻る。  
※これを繰り返す。



**運動時の注意** ■体調の悪いときは中止しましょう。 ■水分をしっかり取りましょう。 ■筋トレ前後にストレッチをしましょう。  
■最初から無理はせず、できる範囲(※参照)から始めましょう。