

そもそも「寝たまま」で効果はあるの？

安全に無理なく行なうベストな体勢が「寝る」

本書で紹介するのは、「寝たまま」で行なう筋トレです。

「『寝たまま』なんてラクな体勢で効果があるの？」

「そもそも『寝たまま』運動できる？」

疑問に思われるのも当然でしょう。しかし寝たままでもやるトレーニングはたくさんあります。本格的なトレーニングにも、寝た体勢でもやるものがあります。そして、寝た体勢で鍛えるほうが向いている筋肉もあります。

たとえば腹筋を鍛えたり、背筋を鍛えたりする筋トレには、寝た体勢で行なうものが多くあります。ほかにも腕や脚、腰周りやお尻周り、肩周りの筋肉は、寝た体勢での軽い抵抗運動などでかなり鍛えられます。

スポーツジムなどでも、仰向けに寝てダンベルを持ち上げたり、うつ伏せで

おもりを引き上げたりなど、寝て行なうエクササイズがいろいろありますね。寝た体勢のほうが鍛えるのに適している筋肉と、そうでない筋肉があるのです。

腹筋や背筋は、寝たり起きたり立ち上がったたり、またよい姿勢を保つために必要な筋肉です。これは、寝た状態で十分に鍛えることができます。逆に、スポーツジムなどに出掛けて器具を利用するのでなければ、立った状態で腹筋や背筋を鍛えるのはなかなか難しいと思います。

そして、メリットもたくさんあります。

◆転倒する心配がなく安全

何よりもまず安全です。横たわった状態ですから、転倒する心配がありません。足腰が弱ってきた高齢の方も転ぶ心配をせず、リラックスした状態でトレーニングができます。

◆姿勢が安定する

体を床面で支えることによって、姿勢がしっかりと整った状態で効果的にトレーニングを行なえます。