

MEMO

スロートレーニング

皆さん“スロトレ”をご存知ですか？

スロトレとは、その名の通り、ひとつひとつの動作をゆっくり行い、筋肉をつけ、健康的に体脂肪を落とすエクササイズのことを言います。

スロトレ ① 背中を中心に全身に効く！「アームレッグクロスレイズ」

ターゲット部位 体の裏側（三角筋・僧帽筋・広背筋・脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリングス）

回数 左右合わせて20回



① うつぶせになり、腕と足を上げる

床にうつぶせになり、息を吐きながら4カウントで左腕と右脚を同時にあげます。

② 反対側の手足を上げる

息を吸いながら元に戻り、顔を上げたまま、息を吐きながら4カウントで右腕と左脚を上げます。

スロトレ ② ヒップ、ふとももに効く！「ヒップリフト」

ターゲット部位 お尻（大臀筋・ハムストリングス・僧帽筋）

回数 30回



① あお向けになり両膝をたてる

床にあお向けになり、両ひざを立てます。両腕は自然に横に下ろしておきます。



② 腰をゆっくり持ち上げてキープ

息を吐きながら4カウントで腰を高く持ち上げます。さらに息を吸いながら4カウントで腰を落とし、1に戻ります。

スロトレ ③ お腹まわりに効く！「上体ななめひねりストレッチ」

ターゲット部位 体幹（腹直筋・大腰筋・三角筋・僧帽筋・広背筋・脊柱起立筋）

回数 左右合わせて20回



① 脚を大きく開いて立ち両腕を横に伸ばす

つま先を外側に向け両脚を大きく開いて立ちます。腕は手の平を下に向け、まっすぐ横に伸ばします。



② 上体をななめに倒す

上体をまっすぐに保ったまま、指先を対角線上のつま先につけるようにななめに倒します。

③ 手足を替えて反対側も同様に

いったん1に戻り、今度は反対側も同様に倒します。

いかがですか？

ガイドが実際にスロトレをやってみたところ、翌日は軽い筋肉痛になっていました。特に複雑な動きや時間をかけたわけでもないのに、翌日に効果を感じられるというのは、忙しくて時間がないけど、できるだけ早く効果をゲットしたい私たちには嬉しいエクササイズなのではないでしょうか？

女性としては、成長ホルモン分泌が活性化されるといのも、かなり魅力的ですね。

スロトレを試してみる価値は大ですよ！

簡単にできて効果の高い「スロートレーニング」一度試してみよう！

