

噂の検証① ブルブルマシーンで痩せられる

○ 運動指導員 とAさん の興味深い会話

- 「Aさん、手を貸してもらえませんか？」
- 「(えっ?何?と思いつつ) 分かりました」
- 「Aさんは力を抜いて、リラックスしてくださいね」
- 「(少しドキドキしながら) はい！」

～指導員がAさんの手を握って数回上下に揺らす～

- 「イッチニィ！イッチニィ！」
- 「(リラックス！リラックス！)」
- 「さて問題です。仮に痩せるとしたら、ブルブルマシーン役の私とAさんのどちらだと思いますか？」
- 「痩せるのはもちろん指導員さん！私は痩せるはずがありません。だって、私何もしてないですもの」

○ 動かしてもらってもエネルギーは消費しない

脂肪を燃焼させるにはエネルギーを消費する必要があります。

エネルギーを消費するためには、ただ揺れる床の上に立って機械に身体を動かしてもらうのではなく、自ら身体を動かす必要があります。

実際、ブルブルマシンの **エネルギー消費量は？**



では、「10分間乗るだけで1万歩と同等の…」という噂はどうなっているのでしょうか？実は歩数計を付けてブルブルマシーンに乗った10分間分のカウント数が示されているだけです。確かに数値上は1万歩以上になるかもしれませんが、実際には…。

ズバリ！結論として、『ブルブルマシーンでは痩せられない』です。誇大広告にはご注意ください！

今月の三分体操

～正しいウォーキング姿勢のための体操①～



- 息を止めない
- 動作は、反動をつけず、ゆっくり5～10回程度行う
- 痛みがある時は行わない

4月に続き、正しいウォーキング姿勢と、そのために意識する部位の体操等を紹介します。今月は上り坂での姿勢と、地面を押し→踵から踏み込む動作に伴うトレーニングを紹介します。

チェックポイント

・やや前傾姿勢

・視線はやや遠く

・地面を押し

・踵から踏み込む

・歩幅はやや狭く

上り坂の動作に伴うトレーニング (太もも表裏、お尻、腰)

指導員 Y. I

※前方の膝の曲げを浅くするときつさが和らぎます

前後の足を入れ替え 反対側も行いましょう

足を前後に広く開き 背筋を伸ばして立つ

膝を曲げ重心は真下に下げる 膝は、つま先より前に出さず つま先と同じ方向にする

