


筋力アップ運動



筋力アップ運動を効果的に行うためのポイント

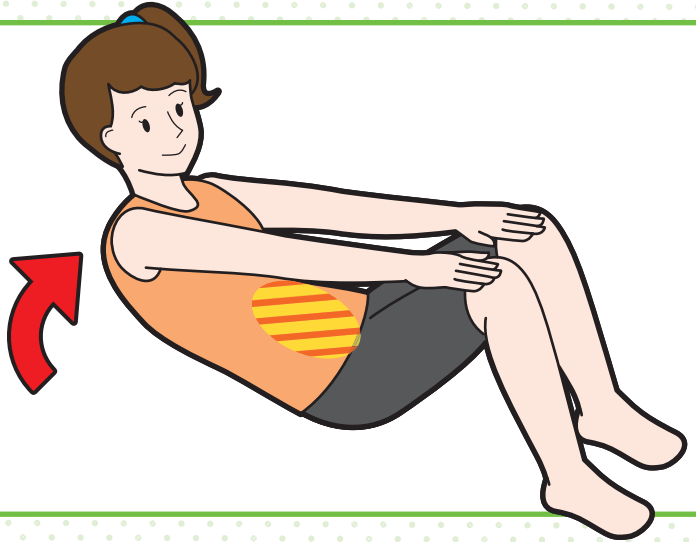
- ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。
- 使っている筋肉を意識しながら行い、慣れてきたら各運動を5~10回ずつ行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

腰痛を予防・改善し、正しい姿勢を保つための筋トレ

① 上体上げ (腹直筋)

● 5秒保持×5回

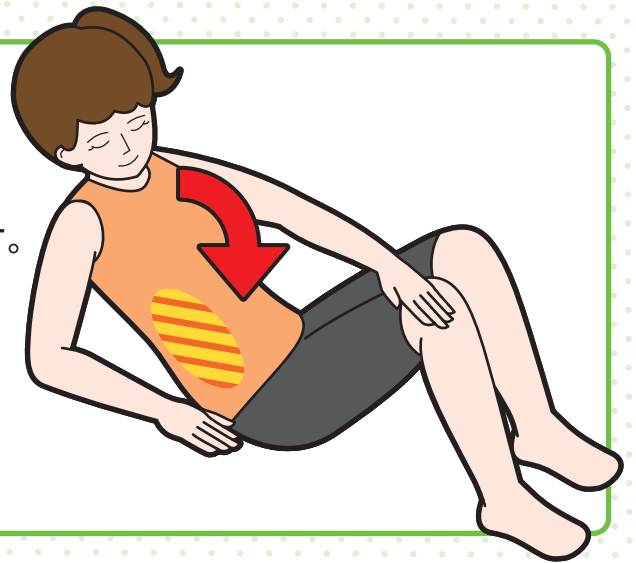
- ① あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ② 両手を太ももの上に置き、両膝を触るように、上体を上げます。
- ③ その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



② 上体斜め上げ (外・内腹斜筋)

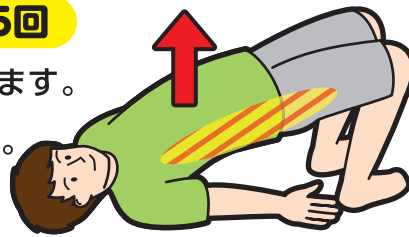
● 5秒保持×左右各5回

- ① あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ② 片方の肘から手のひらを床に置き、もう一方の手で反対側の膝を触るように、上体を斜めに上げます。
- ③ その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



③ お尻上げ (大殿筋) ● 5秒保持×5回


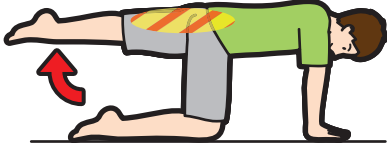
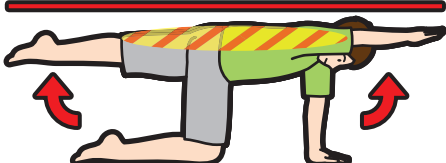
- ① あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ② 両手を横に広げて、ゆっくりとお尻を上げます。
- ③ その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



ポイント!

もっときつくしたい場合は、お尻を上げたまま片脚を反対側の膝の高さまで伸ばしましょう。(高く上げすぎではいけません。)

④ 四つ這いバランス(大殿筋・ハムストリングス・脊柱起立筋) ● ①～③を2回繰り返す

- 1**  **①** 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。
- 2**  **②** 片方の腕を上げ、5～10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。
- 3**  **③** 最初に片方の脚を上げます。次に反対側の腕を上げてバランスを取ります。その位置で5～10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。(腕、体幹、脚が一直線になるようにしましょう。)

膝痛を予防・改善し、下半身の筋力を強化するための筋トレ

① スクワット(大殿筋・大腿四頭筋) ● 10回

- ①** 両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- ②** 両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- ③** その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



ポイント!

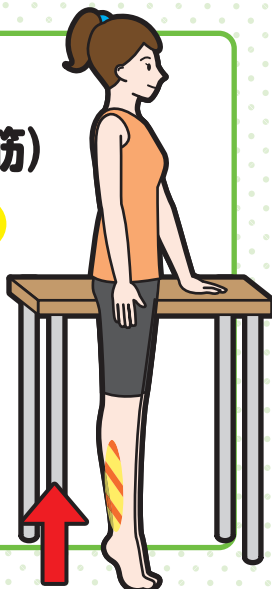
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。



② かかと上げ(腓腹筋・ヒラメ筋)

● 5～10回上げ下げ

机などに手をつき、かかとをゆっくり上げ下げします。



③ かかと上げ応用編(腓腹筋・ヒラメ筋)

● 左右各10回

机などに手をつき、片方の脚を軽く上げ、かかとをゆっくり上げ下げします。

