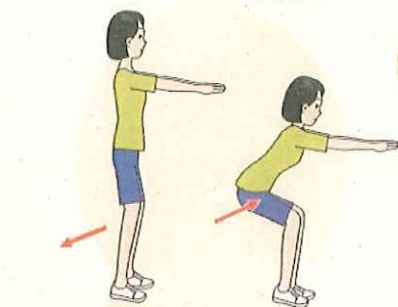




★毎日のらくらくかんたん筋力トレーニング

健康創研

①脚筋の筋トレ



1 スローハーフスクワット 【大腿四頭筋(臀筋・背筋)】

最も重要度が高いとされる筋トレ。立位で両手を前に伸ばし、膝から下を垂直に保ったまま、5秒間でゆっくりと太腿が水平になるまで腰を落とし、ゆっくりと5秒間で戻す動作を10回程度行います。(戻した時膝が伸び切らないように注意)



2 スロー膝伸ばし曲げ 【大腿四頭筋・膝関節血行促進】

イスに座ってシンプルに膝を伸ばし曲げるをスローで反復します。片足を5秒間でゆっくりと伸ばし、5秒間でゆっくり戻す動作を10回程度スローで行います。終わったら反対側も同様に行います。

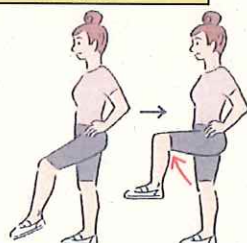
★「スロー筋トレ」とは、ゆっくりと4秒程負荷をかけ、ゆっくりと4秒程かけて戻して1回を行い、繰り返す筋トレ方法ですが、筋肉に休みを入れないで負荷をかけることで、血流が制限され、無酸素状態になり、強い負荷がかかっていると同様に多量の乳酸を発生させ、それが成長ホルモンの分泌を促し、低負荷でも高い筋増強効果が得せれるとともに、成長ホルモンは体脂肪分解を促進し、若返り効果も期待できますので、非常に効果的な筋力トレーニングの方法だといえます。

3 膝組み拮抗上下 【大腿四頭筋・大腿二頭筋】

両足を組み、下の足を上げる力と、上の足をそれを押さえるように6〜7割の力で拮抗させ、その状態でゆっくりと5秒間かけて10cm程度の上げ下げ動作を10回程度スローで行います。終わったら上下を組み替えて同様に行います。



②立って体幹筋トレ



1 片脚立ち足上げ下ろし

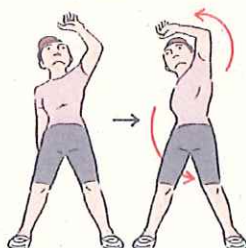
●大腿四頭筋・大腰筋

腰に両手を当て、片脚立ちになり、上げた足を45度から4秒かけてゆっくり90度まで上げて、4秒かけてゆっくり戻します。5〜10回程度無理なく行いましょう。反対側の脚も同様に行います(0度〜45度でも可。転ばないように注意して、壁際や机のそばなどで行いましょう)。

2 片側ツイスト

●外腹斜筋・大腰筋

片足を浮かした状態から、ゆっくりと4秒かけてツイストし肘と膝をクロスして近づけ、ゆっくり4秒かけて戻し、片側だけでできれば足を床につけずに繰り返します。5〜10回程度無理なく行いましょう。反対側の脚も同様に行います(肘と膝がつかなくても可。転ばないように注意して、壁際や机のそばなどで行いましょう)。



3 背中反らしひねり

●背筋

足を肩幅の倍程度開いて立ち、無理なく腰を反らした状態から、下側の手を逆側の膝裏にタッチするような方向にゆっくりと4秒かけて反らして捻り、ゆっくり4秒かけて戻し、片側だけ繰り返します。5〜10回程度無理なく行いましょう。反対側も同様に行います(手と膝裏がつかなくても可。腰痛のある人や痛みを感じる強さでは行わないようにしましょう)。

★「筋トレ」は、生涯の健康生活に必須の習慣です。「気合いを入れて」とか、「きつい負荷をかけて」と捉えずに、「気楽に」、「やや楽な程度に」、「いつでもどこでも」、「1分程度」くらいに考えて行うと良いでしょう!

③イスに座って体幹筋トレ



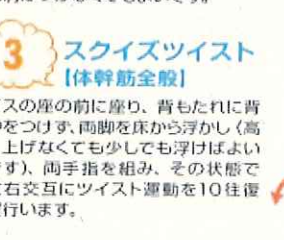
1 エアツイスト 【腹筋全般】

両手を頭の後ろで組み、背もたれに背中をつけず、両足を床から浮かしたままツイスト運動を10往復行います。膝と肘はつかなくてもよいです。



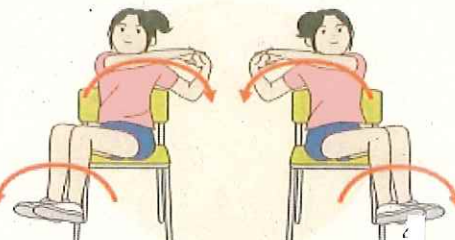
2 バックブリッジツイスト 【背筋】

両手を頭の後ろで組み、背中を反らした状態で、上体を最大限に、左右交互にひねる動作を20回程度行います。



3 スカイズツイスト 【体幹筋全般】

イスの座の前に座り、背もたれに背中をつけず、両足を床から浮かしたまま(高く上げなくても少しでも浮かばよいです)、両手指を組み、その状態で左右交互にツイスト運動を10往復行います。



★「筋トレ」は、「骨粗鬆症」を予防して、転倒リスク、介護リスクを低下させる必須の習慣です!