

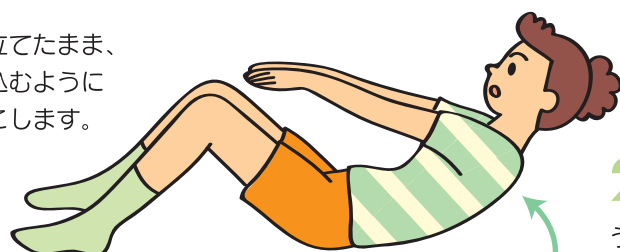
筋力トレーニング

●簡単な筋肉トレーニングで効果的なウォーキングをめざそう！

ウォーキングは全身の筋肉を使う活動ですので、筋力や柔軟性をつけることで関節の安定性に役立ちます。さらに歩く速さを持続しても疲れないようにすることは、ケガ・故障の予防や運動の効率をあげるために有効です。体力や身体の状態にあわせて、無理なく行いましょう。

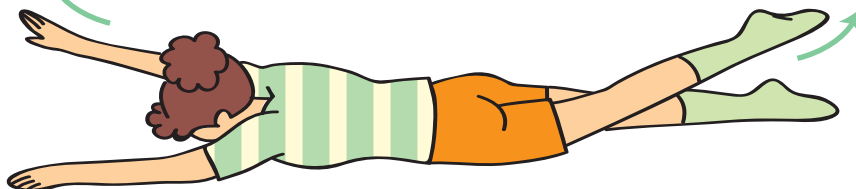
1 腹筋

仰向けで、膝を立てたまま、おへそをのぞき込むように上半身を少し起こします。



2 背筋

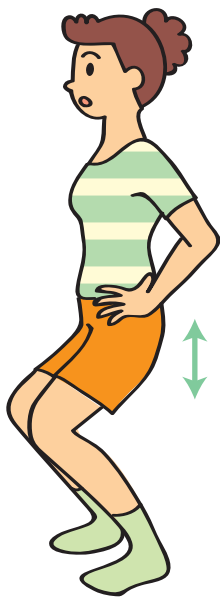
うつぶせで、右手と左足、左手と右足を交互に10~20cm位持ち上げます。



3

脚とお尻の筋

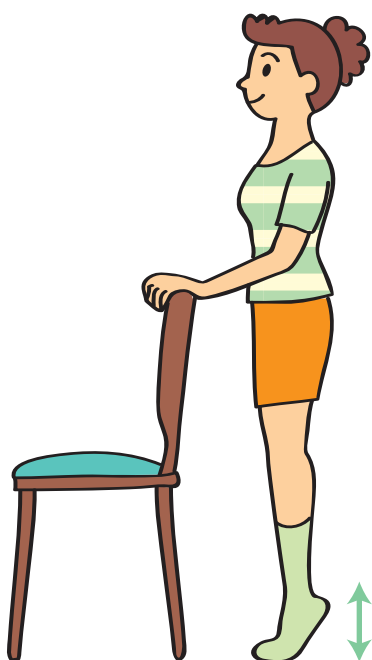
足を肩幅よりやや広めに開き、背中を伸ばしたまま膝を曲げ、伸ばします。



4

ふくらはぎの筋

イスや壁につかまり、かかとを上げ、下げします。



5

すねの筋

イスに座り片足ずつ、つま先を上げ、下げします。



6

太もも表側の筋

イスに座り、片足ずつ足をけりあげ、膝を伸ばします。ゆっくり元に戻します。



7

太ももの裏側の筋

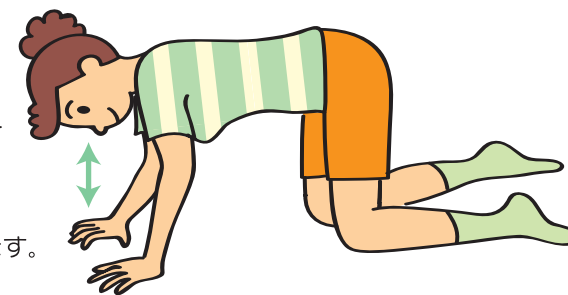
イスや壁に向かって立ち、膝の位置を変えずにかかとをおしりに近づけます。(この時背中をそらさないように気をつけましょう。)



8

胸の筋 (腕立て伏せ)

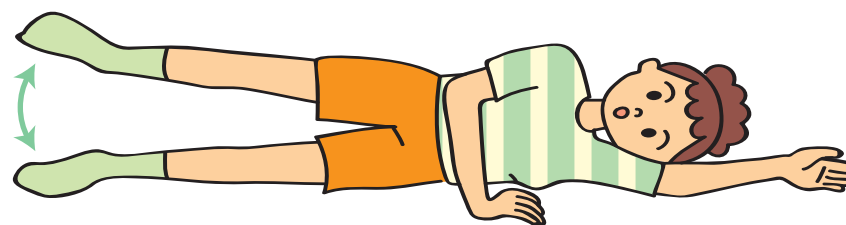
肩幅よりやや広く両手を開いて上半身を伏せ、背中を丸めず、上体を床に近づけます。腕を伸ばして上体を元に戻します。



9

おしり

横向きに寝て、膝を曲げないように、外くるぶしから足をもちあげます。ゆっくりと元に戻します。



ポイント

筋力トレーニングのポイント

- 呼吸は止めずに
- 使っている筋肉を意識
- できる回数から始め、1日に10~15回ずつ、1~2セット、週1~2日行う