

山鹿とうろうエクササイズ 立位編

よへほ節にあわせて実施できる筋力トレーニングです。各種目10回を目指して毎日とりくんでみてください。効果を出すためには、反動を使わず「ゆっくり4秒」かけてやりましょう。何歳になっても、3ヶ月ほどで筋肉量が増え、階段の上り降りなど日常生活も楽になります。

1 スクワット

太ももの前の筋肉を鍛えます。最近、階段の上り降りがづらい、立ち上がる時につい「ヨッコイショ」と言ってしまう方にお勧めです。太ももの筋肉はカラダの中でも大きな筋肉なので、基礎代謝も増えて太りにくい体質になります。膝痛の予防にも効果的です。

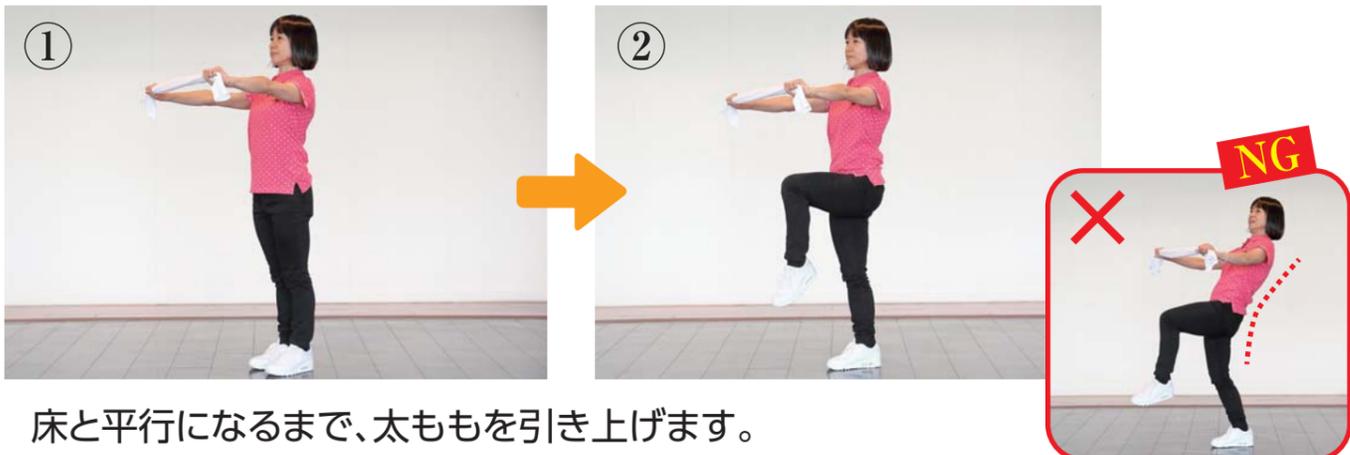


座るときは黙って、お尻を突き出すように。立つときは「1, 2, 3, 4」と声を出して。

膝が真下に落ちて膝が前に出ている

2 膝あげ

太ももの前とお腹の中の筋肉(腸腰筋、インナーマッスル)を鍛えます。インナーマッスルは骨盤をしっかり立ててくれる働きをするので、姿勢を良くしてくれます。また脚の引き上げにも関わっているので、つまずきや転倒の予防にも効果が期待できます。膝痛でスクワットがちょっとできないという方には、この膝あげ(特に座位)がお勧めです。



床と平行になるまで、太ももを引き上げます。

引き上げるときは「1, 2, 3, 4」と声を出して戻すときは黙って。

体が後ろに反っている

3 手ぬぐい絞り

肘から先の前腕、太ももの前(立位)を鍛えます。最近、瓶の蓋が開けづらい、買い物袋を長時間持ってられないという方にお勧めです。立っておこなうと、足を踏み出して沈み込むときに太もも前の筋肉が鍛えられます。



カラダを沈み込ませながら、手ぬぐいを絞ります。絞りあげるときは「1, 2, 3, 4」と声を出して。

4 手足伸ばし

背中、腰、お尻の主に背面の筋肉を鍛えます。ヒップアップにも効果があります。肘と膝をタッチさせることでお腹の引き締め、肘を少し曲げ続けることで二の腕の引き締めにも効果があります。



右手、左足を、床と平行になるまで伸ばします。

あげるときは「1, 2, 3, 4」と声を出して、戻すときは黙って、肘と膝をタッチ。

エクササイズの合間の動き

肩周り、肩甲骨の柔軟性を高めてくれます。反動は使わず、自分のできる範囲で、痛いか痛くないかのところでとどめておくようにしましょう。

