

「筋トレに定年なし」

いつでもどこでも 簡単筋トレ紹介

以下の簡単筋トレを日常的に行うことで、身体の衰え(特に筋肉退化)を防止するのに大変有効。

■ スクワット (大腿四頭筋・下腿三頭筋、大腰筋の強化)

【3筋後退】防止で、足腰しっかり&膝痛み予防

- ① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、両手を前に伸ばす。
- ② つま先と膝を同じ方向に曲げ、3秒間かけて膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ 3秒間かけゆっくり膝を元の姿勢に戻す。(膝は伸ばし切らない方が有効)

注)膝はつま先より前に出ないように。顔は前方をしっかりと見て下を向かないように。

注)体が不安定な場合は、椅子の背や壁に両手を軽く添えて行う。

さらに不安定であれば、椅子に座ったり、立ったりする動作を繰り返す。

※ 様式トイレに座るイメージで。10回1セットを3回行います。

■ ニーアップ&キックバック :膝上げ・後方脚上げ (大腰筋・ハム・殿筋類の強化)

歩くための基本となる筋肉の維持・強化

- ① 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、片脚を上げ、その足を斜め前方に伸ばす。
- ② 前方に伸ばした脚を3秒間かけて、かかとから後ろへゆっくりと蹴り上げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ 逆の脚を同様に行う。

注)上半身が前傾しないように。足を上げる際は、あごを上げたり腰を反らさないように。

※ お尻の筋肉と肛門周辺に力をいれ、固くするイメージで。10回1セットを3回行います。

■ 背底屈運動 (すねの筋肉・ふくらはぎの筋肉の強化)

- ① 両つま先を同時になるべく高く上げて、すね(前脛骨筋)を鍛える。
- ② 次に踵を高くあげてふくらはぎ(腓腹筋)を鍛える。

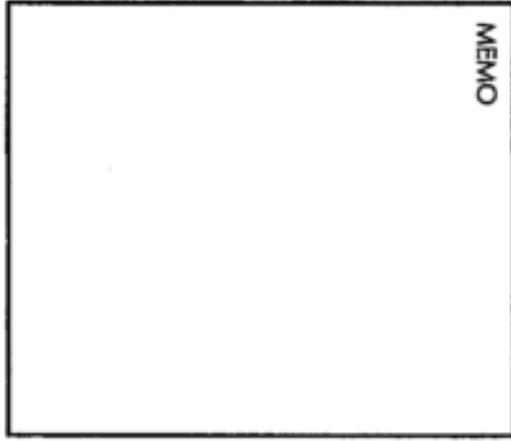
注)背筋を伸ばして正しい姿勢を維持したまま行う。10回1セットを3回行います。

※ お腹にしっかり力を入れて、大きな呼吸をしながら行う。

ポイント

- ・毎日朝夕の習慣としてこの3つだけは行いましょう。
- ・それぞれの動作を、正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと行いましょう!
- ・呼吸は止めないように自然に!
- ・慣れてきたら、セット数を徐々に増やしていきましょう!
- ・いずれも体幹筋群にも効果的なので、バランス力維持にもつながります!
- ・どの筋肉に焦点を当ててやっているのかを意識すると、より効果的です!

【ストレッチシート】
制作・ソルチングのオーキング・ネットワーク
がサポーターに提供されている注意点を確認の上、周囲の
安全を確認してからストレッチを行ってください。



ストレッチシート

NORDIC WALKING NETWORK

⑪ひねり2
ポールを肩の後ろでつかみ、
体をひねります。
息を吐きながら
行います。
(6回)

⑫伸ばしのストレッチ
息を吐きながら、
肩を深く入れます。
ポールは速く突いて
しっかりストレッチ。
(各15秒)

⑬肩のストレッチ2
平泳ぎをイメージし、
手を大きくかきます。
内回り・外回りとも
行います。
(各5回)

⑭ひねり
肩幅より広めに脚を広げて立ち、
息を吐きながらゆっくり体を倒します。
(6回)

⑮上半身のストレッチ2
ポールを胸の位置から、
上へ強く押し上げます。
慣れてきたら、脚も使って
ストレッチします。
(各15回)

⑯肩のストレッチ
カヌーをイメージし、
水面を漕ぐように、
肩を大きく使います。
上半身は
グラつかないように
維持しましょう。
(各5回)

⑰脚裏全体のストレッチ
かかとは全体をつけ、
お尻を後ろに突き出すように。
(各15秒ほど)

⑱上半身のストレッチ
手の甲を上に向け、順手で
ポールを持ち、おへその位置から
上に上げます。
(各10～15回)

⑰爪先立ち・かかと立ち
足の裏全体で
地面ととらえる
イメージで、
爪先立ちとかかと
立ちを繰り返します。
(各15回)

⑲もも上げ
膝が90度になるようにし、
前後に振ります。
慣れてきたら、
後ろに振る時は
足を蹴り出すように。
(各15～20回)

⑳足首回転
足首を回転させます。
股関節から回さないように注意。
(各6回)

㉑アキレス腱伸ばし
背筋を伸ばしたまま前傾します。
ポールに体重をかけると
やりやすいです。
(各15秒ほど)