

下半身の強化

—その3—

ながら運動で
筋力維持・向上。

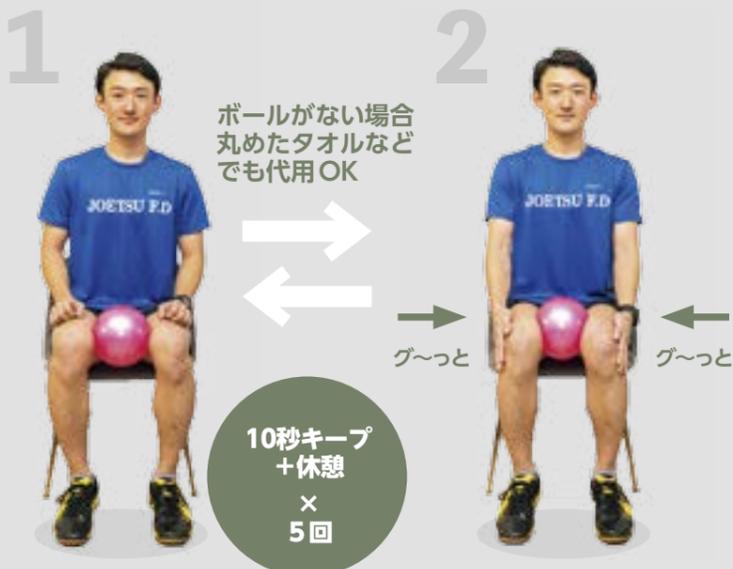
全身の筋肉のうち60%
70%程度を占めるといわ
れる下半身。日常生活で
無理なく鍛えましょう。

机の下で休憩時間に鍛える。

イスに座りながら筋トレ

ボールはさみ運動 Pinch the ball

- ・お尻の上に上半身がまっすぐ乗るようにして座る。
- ・両膝でボールを押しつぶすように足を内側に閉じていく。
- ・足の力だけでは閉じられない人は、手で少しか補助を。



立ち上がり、かかとをUP!

家事の合間に、小さな動きで美脚効果



カーフレイズ Calf raise

- ・壁に両手をつき、両足に握りこぶし1つ程度の隙間を空けて、つま先はまっすぐに立つ。
- ・親指と中指の付け根あたりにグッと力を入れてつま先立ちをする。
- ・下ろすときは「ふくらはぎを使っている」とイメージしながらゆっくりと下ろす。

体幹を鍛える

お尻・もも裏

—その2—

引き締まった
体を手に入れる。

股関節をつまく動かすことができないと、歩いた後に疲れやすくなり、脚が太くなる原因にも。下半身と上半身の連動性を鍛えることで、日常動作の安定性が向上します。お尻・もも裏・体幹を鍛えることで、引き締まった体に近づくことができます。

股関節とお尻の運動 Coxa and Hip

- ・膝を外側に開くように正座する。つま先を立ててお尻はかかとにのせる。
- ・骨盤を前に突き出すように膝立ち。お尻を意識しキュッと力を入れながら突き出す。



ヒップリフト Hip lift

- ・頭から首にかけて床方向に押し付ける。
- ・足の裏全体で床をグッと押し、骨盤を天井方向に引き上げる。
- ・引き上げた状態でお尻に力を入れ続け、5秒キープしたらゆっくりとお尻を戻す。



レベルアップ!

- ・できる人は片足を伸ばして、天井に向かって引き上げよう。
- ・両足の太ももが同じ高さになる程度でOK。
- ・5秒キープしたら、反対の足も行おう。