

松若医院が おすすめする

誰でも

いつでも

どこでもできる

かんたんな

筋肉トレーニング

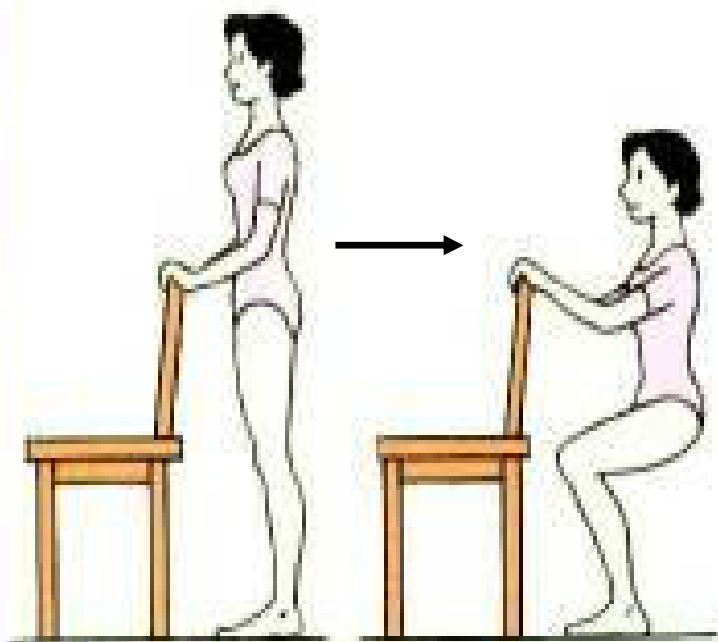


やさしいスクワット ↷

大腰筋、大腿四頭筋を鍛える

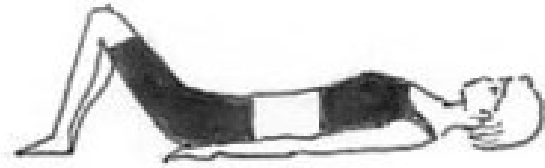
簡単な大腰筋体操

1セット = 10～15回



初めは曲げる角度を浅く。
楽にできるようになれば、
回数を増やすのではなく
曲げる角度を深くする。

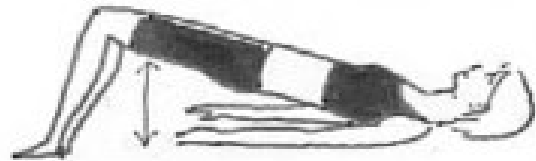
松若医院



お尻と下部背筋を鍛える

1セット=10~15回

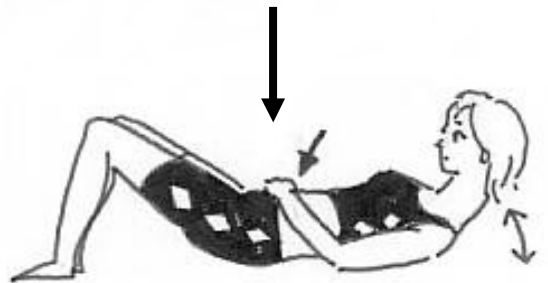
尻を床から少し上げる



かんたん腹筋

1セット=10~15回

おへそをのぞく要領で





A



B

大腿四頭筋を鍛える

A: 片足上げ、両足上げを交互に15~20回で1セット

B: 1セット=10~15回



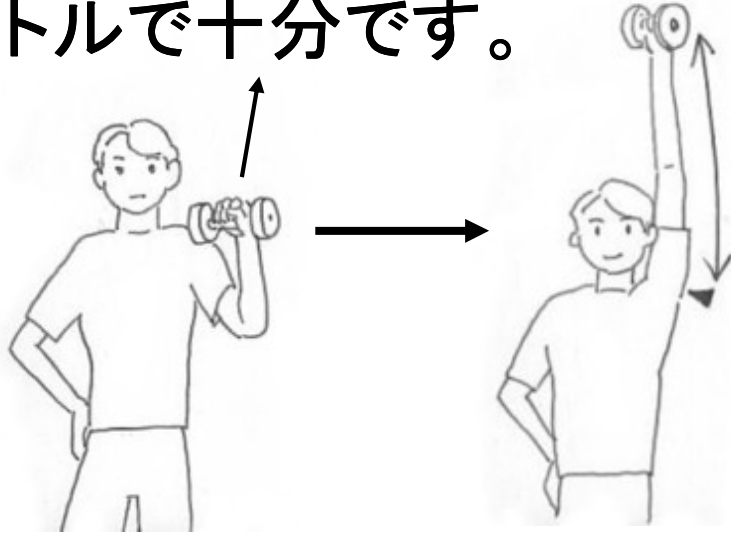
下腿三頭筋を鍛える

1セット=10~15回

つま先立ちをするだけです

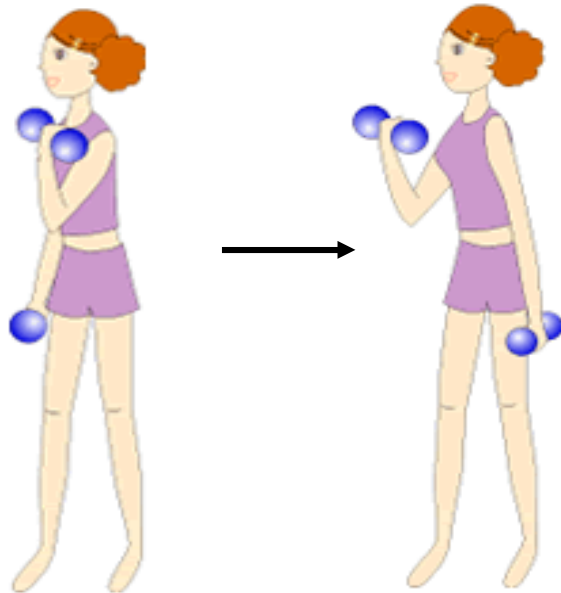
松若医院

ダンベルでなく、ペットボトルで十分です。



上腕三頭筋、三角筋を鍛える

1セット＝10～15回。軽く感じてきたら、ボトルの重さを増やす



上腕二頭筋を鍛える

1セット＝10～15回

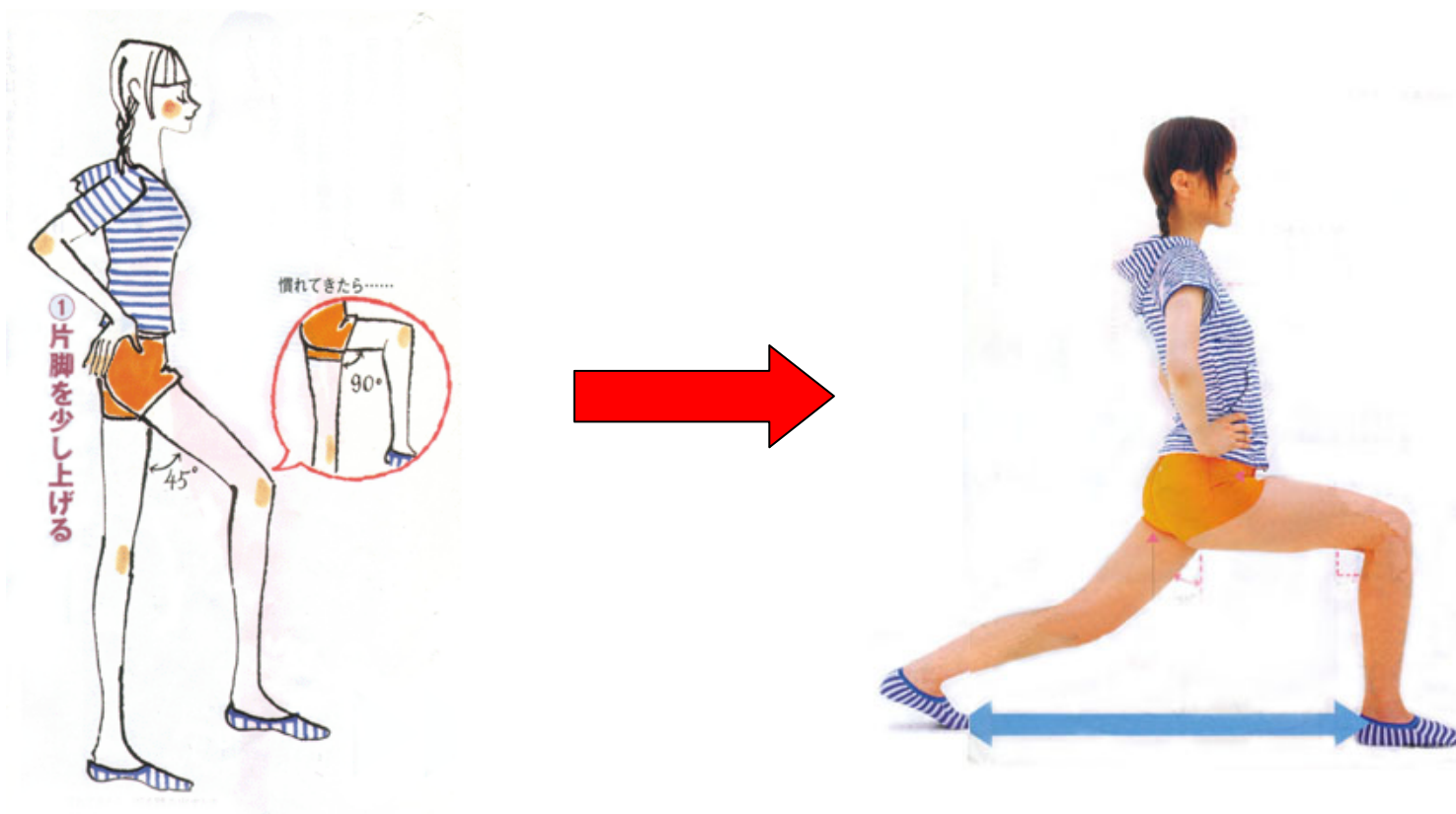
大腰筋を鍛える1分間骨盤体操：大腰筋は転倒防止に大切な筋肉です

「片脚を上げて、前に踏み出す」だけ

上半身を支える大腰筋は、年齢とともに衰えやすい。まず脚を大きく前に踏み出し、体重をのせる。このとき踏み出した脚の側の大腰筋が筋トレ効果で鍛えられと同時に、後方に伸ばした脚側の大腰筋にはストレッチ効果がある。

両脚交互に踏み出すことで、大腰筋の筋トレとストレッチが繰り返される。

できるだけ歩幅を大きくし、体の中心線上に脚を踏み出すようにするとお尻の筋肉が鍛えられて、ヒップアップ効果も高い。



大腰筋を鍛えましょう

大腰筋： 腰の奥にあり、太ももの骨と背骨をつないでいる筋肉で骨盤を正しく保つ体のかなめ。

* **大腰筋が弱ると・・・** ①つまづく ②転倒 ③すり足 ④腰通 ⑤猫背

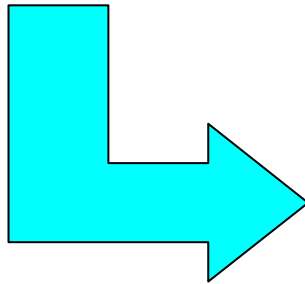
* 大腰筋はウォーキングでは、鍛えられない理由

人間の筋肉には2種類ある・・・速筋：瞬発力とスピードの筋肉。

遅筋：ゆるやかな持久的運動でつかわれる。

老化で急激に減るのは、速筋である。ウォーキングでは遅筋は鍛えられるが、速筋は増やせない。

大腰筋を鍛える運動



下記のイラストを小冊子
にしたものを当院受付に
置いてあります。

ご自由にお持ち帰り下さ
い。

松若医院