

😊おうちで筋力upのための運動教室 下肢筋トレ編😊

1. 膝伸ばし 20秒×左右各3回（大腿四頭筋）

（効果）太ももの前の筋力向上。膝痛の予防。

（方法）姿勢を正して座る。

太ももの高さまで膝を伸ばしてキープする。

（留意点）膝を伸ばした時に背中が丸まらないよう注意する。

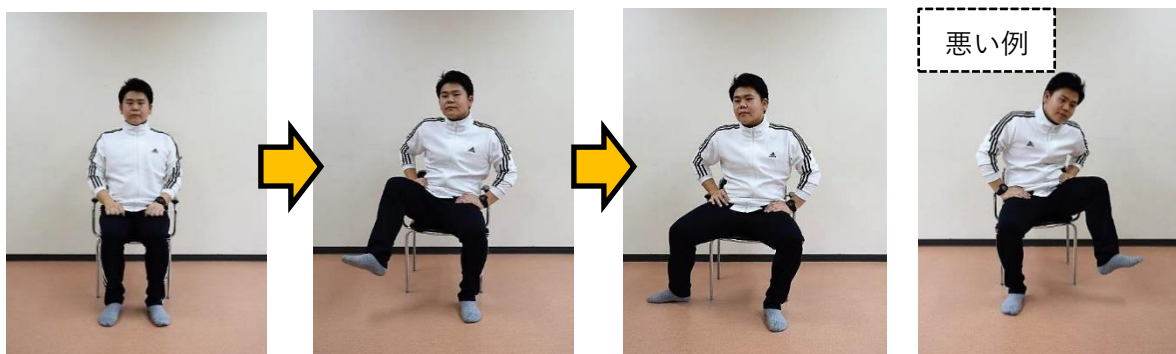


2. またぎ動作 左右10回（腸腰筋・外転筋・内転筋・体幹筋）

（効果）お風呂またぎがしやすくなる。足を上げやすくなる。

（方法）右足を持ち上げて1234でまたぐように外側に開き、5678で元に戻る。左足も同様に行う。

（留意点）足を広げた時に身体が傾かないよう注意をする。

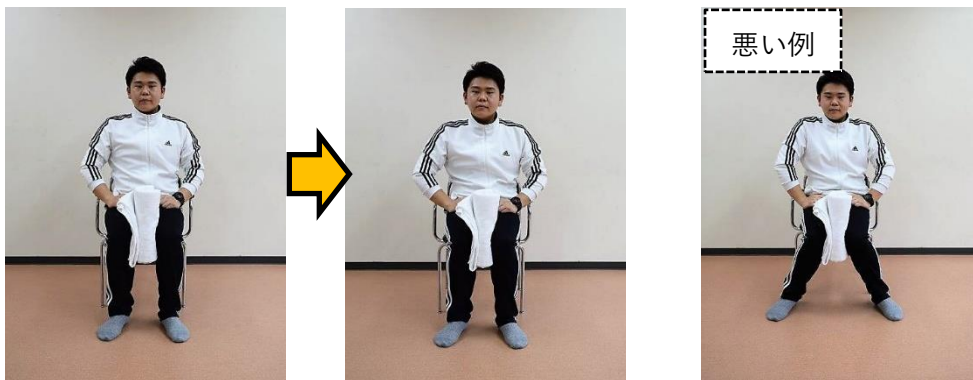


3. クッションつぶし 10回 (内転筋)

(効果) ももの内側の筋力向上。膝痛・O脚の予防。

(方法) 太ももの間にクッションをはさみ、息を吐きながら1234でつぶす。5678で力を徐々に抜く。

(留意点) つぶした時に膝が内側に入りねじれないように注意をする。

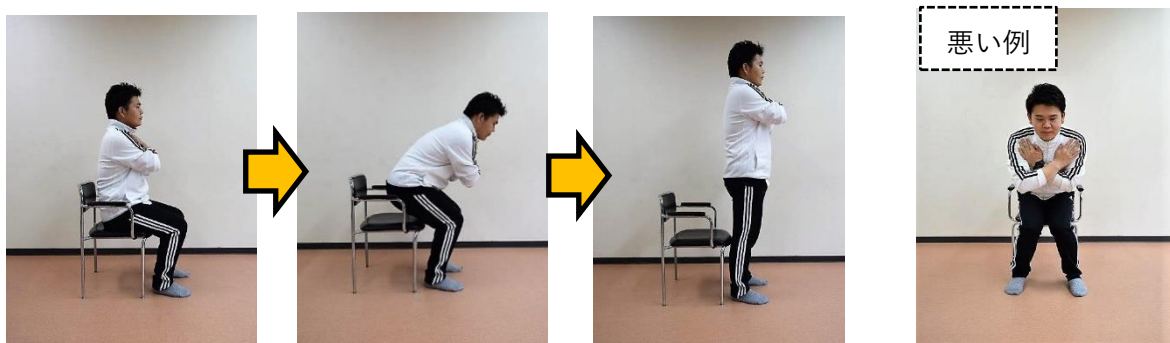


4. 立ち座り運動 10回 (大腿四頭筋・大殿筋)

(効果) 太ももの前、お尻の筋力向上。立ち上がりやすくなる。

(方法) 姿勢を正し、1234でゆっくりとお辞儀をしながら立ち上がり、5678でゆっくりと座る。

(留意点) 立ち上がる時、膝が閉じてしまわないように注意する。



5. 片足立ち 30秒×各2回

(支持脚：大腿四頭筋・大殿筋、拳上脚：腸腰筋、体幹筋群)

(効果) 太腿の前、お尻、腿の付け根の筋力向上。バランス能力の向上。

(方法) 左側に椅子を置き椅子を持つ。右足をおへその高さまで上げて30秒数える。左も同様に行う。

(留意点) 身体が左右に傾いたり、支持脚が曲がらないように注意する。



6. バッグランジ 各5回 (大腿四頭筋・大殿筋)

(効果) 踏ん張る力が強くなる。歩幅が広くなる。

(方法) 椅子につかまりながら右足を一步後ろに下げて腰を落とし、元に戻す。左も同様に行う。左右交互に行う。

(留意点) 腰を落とした時、前足は膝が爪先よりも出ないように注意する。

