

かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

下半身の筋肉が広範囲に鍛えられる

横スクワット

目安 左右×10回

1 腰に手を当て、足をそろえた状態から、右足を大きく横に出します。

足先は少し広げて着地させます。



筋トレ後は

ももの前のストレッチ

目安 20秒×左右2回ずつ

膝を曲げて足の甲か足首を持ち、お尻に引き寄せキープします。



イスの背もたれなどにつかまってもOK！

鍛えられる場所と効果

- ☑ももの前・後
- ☑ももの外・内側
- ☑背中
- ☑お尻
- ☑ふくらはぎ

筋トレをするなら、まず鍛えてほしいのは下半身。全身の筋肉量の半分以上を占めるといわれる下半身を強化することで、全身の安定感が増し、階段の昇降や歩行といった日常の動作がスムーズになります。また、腰痛や膝痛を予防する効果も。

2

膝を爪先の方に曲げ深く腰を下ろしたら、右足で地面を蹴って元の位置に戻ります。左右交互に足を横に出し、しゃがんだら、蹴って戻る、というリズムで繰り返します。

顔を正面に向け、背筋を伸ばしたまま股関節をしっかり折って、お尻を後ろに引き寄せます。蹴り戻す時は、指先までしっかり使ってください。

快トレコラム

筋トレ後は静的ストレッチを

筋トレ後に鍛えた場所の筋肉を伸ばす静的ストレッチを行うことで、筋肉の血流量がアップし、疲労回復が促されます。一方、筋トレ前に静的ストレッチを行うと、筋肉がリラクゼーションしてトレーニング効果が落ちるといわれています。筋トレ前に行うなら、ラジオ体操などの反動を使いながら行う動的ストレッチがお勧めです。