

自宅でできる体操② (ストレッチ・筋トレ)



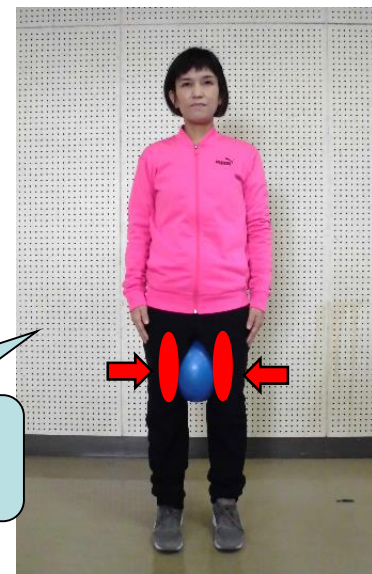
鍛えたい筋肉

筋肉の種類	場所	役割
内転筋	ももの内側	骨盤を支える
大腿四頭筋	ももの前側	膝を伸ばす
ハムストリングス	ももの裏側	膝曲げる
ヒラメ筋	ふくらはぎ	地面をける
腸腰筋	上半身と下半身繋ぐ	足を上げる
腹筋	お腹	姿勢の維持
背筋	背中	姿勢の維持

内転筋のトレーニング

回数: 10秒を1セット
2~3セット

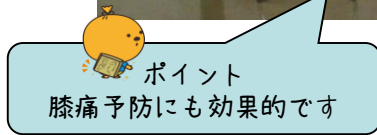
- ①まっすぐ立ち足を開く
- ②膝頭でボールを挟む
- ③ももの内側に力をいれ
10秒保つ



大腿四頭筋のトレーニング

回数: 5秒を1セット
左右2~3セット

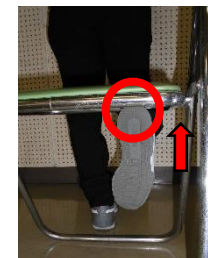
- ①椅子に座る
- ②右膝を前に伸ばす
- ③右足を床から離していく
- ④ももの前に力が入ったところで
止め5秒保つ
※足をかえて同様に行う



※注意点
・息が止まりやすい動作なので息を止めないこと!

ハムストリングスのトレーニング

回数: 左右5秒1セット
2~3セット



- ①立った姿勢で椅子の下部分にかかとをタッチする
- ②かかとで椅子を持ち上げる
感じで力を入れ5秒保つ
- ③左右交互に行う



ヒラメ筋のトレーニング



回数：10回を1セット
2～3セット



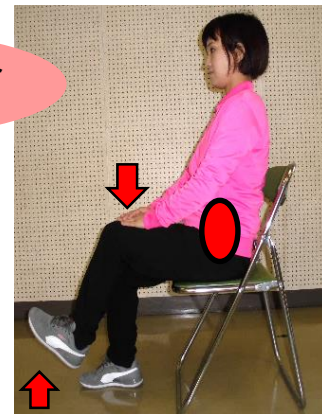
- ①両手を椅子に置く
- ②両足を腰幅に広げ立つ
- ③かかとの上げ下げを繰り返す

※注意点
・安全のために椅子や壁などに手をつけて行う

腸腰筋のトレーニング



回数：5秒を1セット
5セット



- ①椅子に座り膝に手を置く
- ②右膝を上を上げながら両手で上から膝を押し5秒保つ、これを片足ずつ5回繰り返す

※注意点
・手で押す力とももを上げる力どちらも強すぎないように

腹筋トレーニング（腹前面）

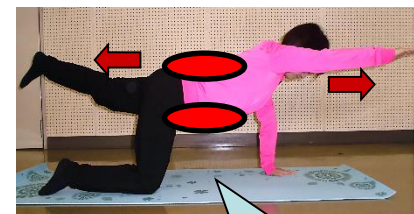
回数：10～20秒を1セット
2～3セット



- ①四つん這いになる
- ②肘をつきバランスをとる
- ③ゆっくり元に戻る

ポイント
膝を床から離す
お尻を上げすぎない

体幹のトレーニング



回数：10秒を1セット
2～3セット

- ①四つん這いになる。
 - ②右手を耳の横、左足を地面と水平になる程度上げ10秒保つ
 - ③ゆっくり元に戻る
- ※手足をかえて同様に

ポイント
お腹の力を抜かない

※注意点
・腰痛の方は無理をしない
・勢いをつけないこと