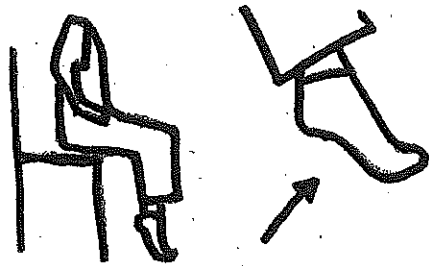


2-1 筋カトレーニング

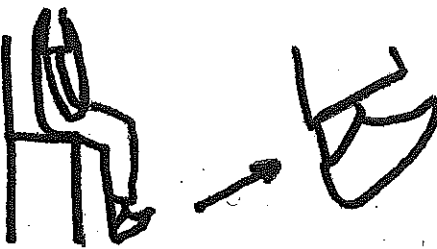
①椅子に座って「かかと上げ」
(下腿三頭筋)⇒椅子に浅く腰掛して腿に手をおき両足を揃えて「かかと」を上げる。爪先で床をつかむように。

10回×5セット



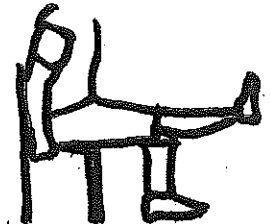
②椅子に座って「爪先上げ」
(前脛骨筋)⇒かかを支点にして、爪先を脛につけるように上げ、降ろした時は爪先で床をつかむように。

10回×5.セット

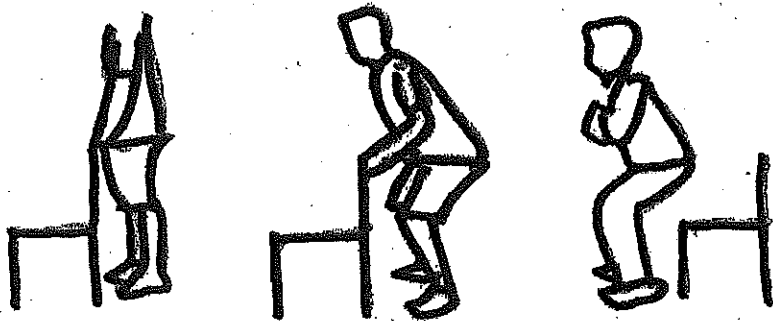


③椅子に座って「膝伸ばし」
(大腿四頭筋・腸腰筋)⇒椅子に深く座り背もたれに密着させる。背を伸ばし、下腹を引く。手は腿の上に置き、大腿を強く締めながら蹴飛ばすように膝を伸ばす。降ろす時も腿を引き締めたまま下ろす。

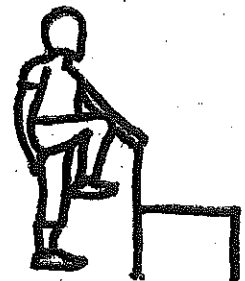
片足連続10回×左右交互に5セット



④スクワット(大腿四頭筋・下腿三頭筋)⇒①肩幅くらいに足を開いて立つ。爪先を30度くらいに開き、手を肩の高さで前方に伸ばす。②椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくりと下ろす。膝は爪先と同じ方向に向け、爪先より前に出ないように注意。両足を閉じて行なってもよい。尻を下ろすときに息を吐き、上げる時に吸う。10回×3セット。余裕あれば増やしてよい。



⑤その場立ち、「腿上げ」
(大腿四頭筋・腸腰筋)⇒片足で立ち、膝を曲げ、腿を腰の高さ以上に上げ、下ろすときも腿の力は抜かないで床に下ろす。歩いている時のようにドンと下ろす。片足連続10回×左右5セット



⑥その場立ち、「かかと上げ」
(大腿・下腿・ハムストリング、大殿筋・中殿筋 下腹筋・骨盤底筋)⇒両足を揃え、その場で足指で床をつかむようにして床を蹴るように背伸びしてかかを上げる。このときお尻をしっかりと締める。下ろす時もしっかりとゆっくりと体重をかけて下ろす。1セット×50回以上



⑦仰向けに寝て立膝「骨盤垂直上げ」(大殿筋・中殿筋・大腿・下腿・広背筋)⇒両腕を斜めにし、手のひらで床を押さえ、お尻を締めて骨盤を垂直に上げる。お尻を締めて背を床から離し、膝と肩が斜めになるように。全体重をかかどにかける。1回10秒×5セット



⑧仰向けに寝て立膝「上体起こし」(腹筋)⇒手を立膝した腿に置き、膝までの起き上がり。息を吸って吐きながら起き上がり、10秒×5セット

