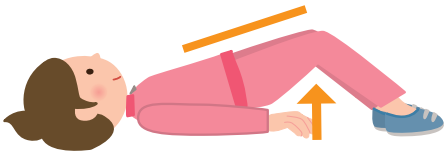
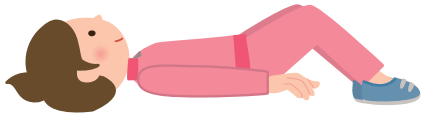


脚の筋力トレーニング



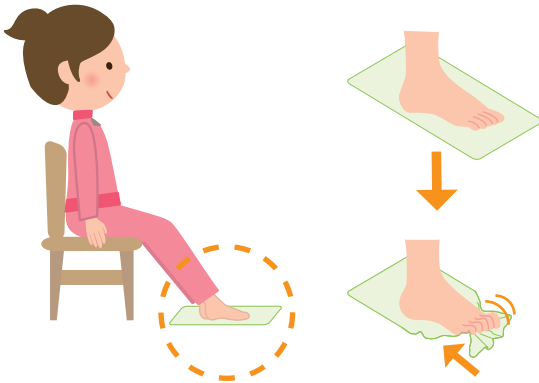
①お尻を鍛える筋トレ

1. 仰向けに寝て足を腰幅に開き、両ひざを立てます
2. 肩甲骨は床についた状態で胴体・腰・ひざが一直線になるまでお尻を持ち上げます

この状態を2～3秒維持したら最初の状態に戻します

この動きを10回2セット行います

効果 お尻の引き締めや歩行がスムーズになる効果があります



②足裏を鍛える筋トレ

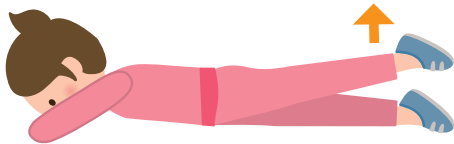
1. 椅子に浅めに座ります
2. 広げたタオルの上に足(片足もしくは両足)のをせます
3. かかとを支点にしてタオルを足指全体でたぐり寄せます

10回を1セットとし、2～3セット行いましょう

効果 足の指や裏を鍛えることで、転倒防止や扁平足の予防効果があります

Point

かかとを床から浮かさずに、足の指をゆっくりと大きく動かしましょう。慣れてきたらタオルの先端に重しをのせて行くと負荷が強くなります。負荷を調節して無理のない範囲で行いましょう。



Point

脚を高く浮かすというより「低く、長く」のイメージで脚を浮かしましょう

③太ももの裏とお尻の筋トレ

1. うつ伏せになり両脚を真っ直ぐに伸ばします
 2. 右脚を伸ばした状態で、左脚を床から浮かします
- この状態を2～3秒維持したら最初の状態に戻します

この動きを10回を2セット行い、反対側も同じように行いましょう

効果 お尻の引き締めや歩行がスムーズになる効果があります

運動をする際の注意点

- 筋力トレーニングをする前にはストレッチを行いましょう
- 回数は目安であり、無理のない範囲で行いましょう
- 動かしている筋肉を意識して行くと、より運動効果が高まります
- 痛みを感じた場合は運動を中止し医師に相談しましょう

