

100歳まで歩くための筋トレ

筋力トレーニングの要点

- ・立位の筋トレは転倒しないように安定した姿勢で行う。
- ・「少しきつい」と感じる強さで行う。
- ・動作はゆっくり、回数は5~20回
- ・息を吐きながら力を入れる。
- ・後で鍛えた筋肉をストレッチする。

痛みがある時は、決して無理をしないように！

太もも前のストレッチ



太もも裏のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



もも上げ運動



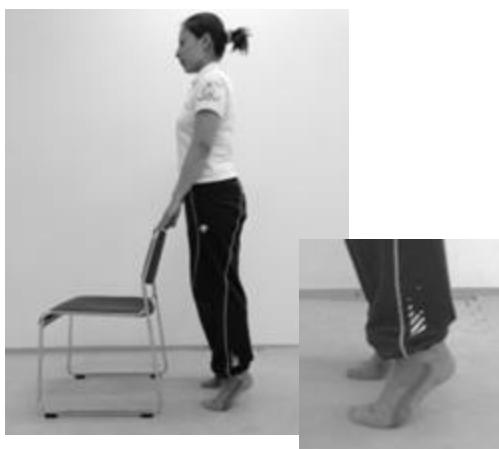
イスまたは床に座り、片脚を伸ばします。両手で体を支え、つま先を上に向け、伸ばした脚のひざに力を入れます。

- ・5~10秒間力を入れる
- ・10~20回繰り返す
- ・1日に2~3回行う

スクワット



かかと上げ運動



イスの前に立ちます。

そのイスに座るようにしゃがみ、止めます。お尻がイスに軽く触れるまで。

- ・30~60秒キープ
- ・1日に2~3回行う

イスや壁で体を支えながら背伸びをします。足の幅は手のひら一つ分、鼻緒の位置に体重をのせて踵をあげ、ゆっくり降ろします。

- ・10~20回繰り返す
- ・1日に2~3回行う