



簡単な筋力トレーニング



! 加齢とともに衰えやすい筋肉を鍛えましょう!

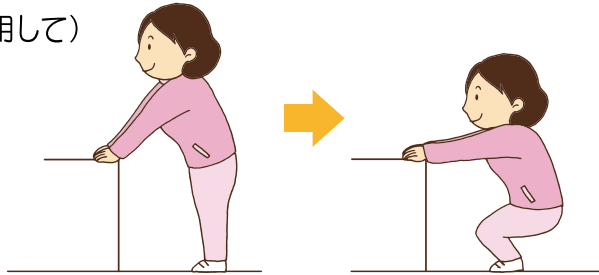
1種目につき、10回～15回×3セットが目安です。

① スクワット(椅子の背などを利用して)

主に鍛えられる部位

- **大腿四頭筋**(腿の前側)
- **大臀筋**(お尻)

背筋を伸ばした状態でゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり戻します。

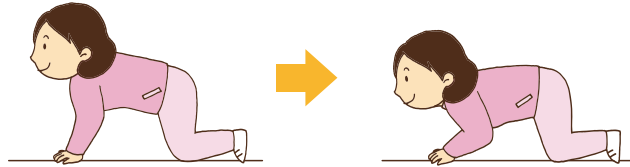


② 腕立て伏せ(膝をついて)

主に鍛えられる部位

- **大胸筋**(胸)
- **上腕三頭筋**(二の腕)

両手の位置は肩幅よりやや広めに行います。

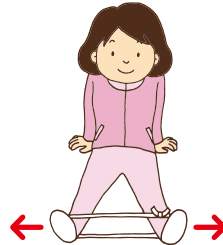


③ 両足を広げる動作(長座の姿勢で、ひもなどで輪を作り両足首にかけ左右に広げる)

主に鍛えられる部位

- **中臀筋**(お尻)
- **外転筋群**(腿の外側)

ひもや手ぬぐいなどで、両足を開いたとき肩幅ぐらいになるように輪を作ります。足首あたりに輪をかけ両足を開くように力を入れます。

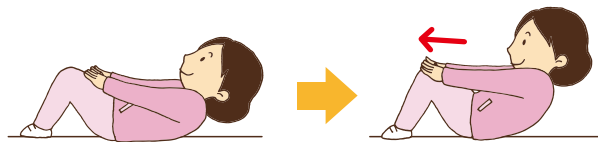


④ 腹筋(膝を立て、腿(もも)の上に置いた両手を膝に移動させる)

主に鍛えられる部位

- **腹直筋**(お腹)
- **腸腰筋**(腿の付け根)

両手を腿の上に置き、おへそを見ます。両手を膝の上に移動させます。

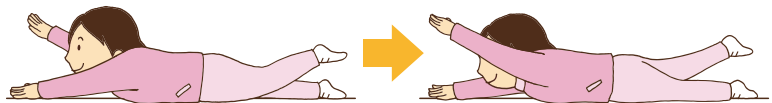


⑤ 背筋(うつぶせの状態、右手と左足、左手と右足を同時に挙げる動作を交互に行う)

主に鍛えられる部位

- **脊柱起立筋群**(背中)
- **大臀筋**(お尻)

右腕と左脚を同時に挙げます。次に左腕と右脚を同時に挙げます。



筋力トレーニングは筋力の向上・維持だけでなく、筋肉自体の柔軟性も高めます。