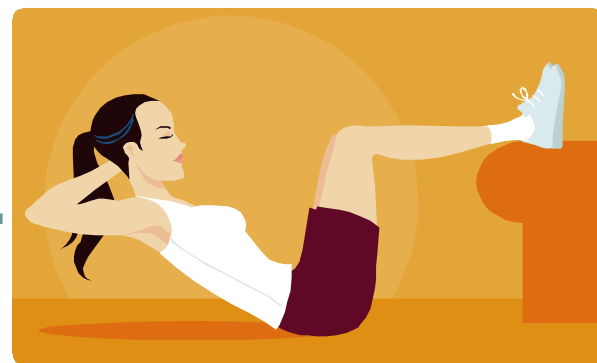


第4章 正しい姿勢を保つための ストレッチ & 筋力トレーニング

正しい姿勢を維持するためにも筋力
が必要なのです。



筋力トレーニング前後のストレッチ

簡単な筋力トレーニングとはいえ、疲れを翌日以降に残さないためにもストレッチをおすすめします。



- 長座体前屈のストレッチ
- ふくらはぎのストレッチ
- 太もものストレッチ

以上の3つです。

トレーニングを始める前と、終わった後に行うと効果的！！

長座体前屈のストレッチ

お尻から太ももの裏側、ふくらはぎにかけての筋肉を伸ばします。



弱め
➡



➡
強め



ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋肉を伸ばします



立っておこなう場合



座っておこなう場合

太もものストレッチ

太ももの筋肉を伸ばします



立っておこなう場合



寝ておこなう場合

正しい姿勢を保つための筋カトレーニング

効果的で簡単な筋カトレーニングを紹介

- 腹筋：簡単、安全に出来る臍見（へそみ）
- 背筋：背中に力を入れる
 - 太もも、お尻の筋カアップ
- 脚力：少しだけ腰を上下する程度のスクワット
 - ふくらはぎの筋カアップ

あまり無理をしないことが大事！

筋カトレーニング 腹筋編

回数:10回程度～

余力のある人は回数を増やしたり、角度をつける。

ポイント

腹筋に力が入れればOK！

注意点

頸部を動かすと危険がともなうので、頸の後ろに手をあてず、少しだけ動かすことから始めること。

筋力トレーニング 腹筋編

● 筋力に不安のある場合のやり方：臍見（へそみ）



- 仰向けに寝て膝を立てる
- 手は太ももに置く

- お腹を緊張させる
- 視線は臍を見る

筋力トレーニング 腹筋編

● 筋力に自信のある場合のやり方



- 仰向けに寝て膝を立てる
- 手は太ももに置く

- ゆっくりと上体を起こす
- お腹を緊張させる
- 視線は前を見る

筋力トレーニング 背筋編

回数:10回程度～

余力のある人は回数を増やしたり、角度をつける。

ポイント

背筋に力が入ればOK!

注意点

無理をして、あごを高く上げようとするとうるしの筋肉を痛めてしまうことがあります。

筋力トレーニング 背筋編

● 筋力に不安のある場合のやり方



- うつ伏せに寝る
- 腕はひじを曲げ顔の前に置く
- 腕の力も使いながら状態を起こす
- 背筋を緊張させる

筋力トレーニング 背筋編

● 筋力に自信のある場合のやり方



- うつ伏せに寝る
- 手は後ろに組む

- ゆっくりと上体を反る
- 背筋を緊張させる

筋力トレーニング 太もも裏とお尻編

うつ伏せに寝て、足を上げる : 10回程度～



- うつ伏せに寝る
- 腕はひじを曲げ顔の前に置く

- 片足ずつゆっくりと上げる

筋力トレーニング 脚力編

少しだけ腰を上下する程度のスクワット：10回程度～



- 足を肩幅程度に広げる
- 背筋を伸ばしたままゆっくりと腰を下ろす
- 少しつらいと思ったところでゆっくりと戻る

筋力に自信のある方は、腰を深く下ろしましょう！

筋力トレーニング ふくらはぎ編

かかとを上下する： 10回程度～



- 足を肩幅程度に広げる
- 手を壁につく
- 背筋を伸ばしたままゆっくりとかかとをあげる
- 3秒程度したらゆっくりとかかとを下げる

筋トレでは、徐々に負荷を増やす！

- 無理をすることは筋肉を痛めるので禁物
- 少しずつ負荷を増やすようにする
 - 腹筋 …… 少しずつ角度をつける
 - 背筋 …… 少しずつ加える力を増やす
 - 太もも、お尻の筋力アップ …… 足を高く上げる
 - スクワット …… 少しずつ腰の位置を下げる
 - ふくらはぎの筋力アップ …… 回数を増やす
- ストレッチも同様に無理をすることは禁物

