

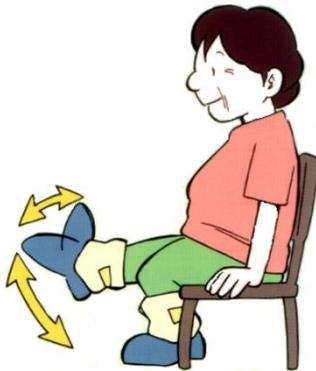
藤岡市筋力トレーニング 〈初級コース〉

【基本事項】

- ◆体操はそれぞれ8回ずつ、2度繰り返します。
- ◆トレーニングは2日に一度、週3回程度が理想です。
- ◆おもりの重さは、「ややきつい」から「きつい」程度のおもりが効果的です。
- ◆無理をしないで、リラックスして行ってください。
- ◆できるだけ滑らかに手足を動かして下さい。
- ◆トレーニング中に痛みを感じたら、休んでください。
- ◆トレーニングは、息を止めたり、いきんだりしてはいけません。

膝を伸ばす筋肉を強くする

①



- ◇椅子の背もたれから、背中を離さないようにします。このとき、前かがみになったり背中をぞらせたりしないようにします。
- ◇あげた足は、高く上げないでください。場合によっては、腰を痛める原因になります。
- ◇腰に負担がかかる場合がありますので、腰痛や座骨神経痛がある人は、腰に負担を感じない程度で行います。

肩と腕の筋肉を強くする

②



- ◇椅子の背もたれから、背中を離して胸を張って良い姿勢で座ります。
- ◇腕を持ち上げるときは、できるだけ真上に向かってまっすぐ滑らかに動かします。
- ◇腕を上げるときに肩などに痛みを感じたら、痛みのない範囲で上げます。

足首の筋肉を強くする

③



- ◇背筋をしっかり伸ばし良い姿勢を保ったままできるだけ高く身体を持ち上げます。
- ◇椅子の背もたれ利用し、うまくバランスを取る練習をして下さい。

股の筋肉を強くする

④



- ◇足を開くときは、つま先が外側を向かないようにします。上げる足は、身体の真横か少し後ろの方に上げます。
- ◇足を開くとき腰を曲げたり、上体を左右に動かさないようにします。
- ◇足を横に開くとき、膝をまっすぐに保つようにします。

< 中・上級コース >

膝を曲げる筋肉を強くする

5



- ◇ 膝が軸足より前に出さないように、踵が真後ろにくるように膝を曲げます。
- ◇ 足を上げるときは、腰を曲げないようにします。大きな負荷がかかるので、おもりの重さは慎重に選びます。

肩の筋肉を強くする

6



- ◇ 椅子の背もたれから、背中を離して胸を張って良い姿勢で座ります。
- ◇ 肘を伸ばしたまま、頭上で両手が触れるまで大きな円を描くように手を動かします。

股の筋肉を強くする

7



- ◇ 膝を曲げないで片足ずつ足を後ろに上げます。
- ◇ 上体を動かさないようにして、足だけを真後ろに上げます。
- ◇ 足を上げすぎると、腰を痛める恐れがあります。

股の筋肉を強くする

8



- ◇ 腰を曲げないで、上体をまっすぐにしたまま膝を90度位曲げます。
- ◇ 足を持ち上げるとき、軸足は重心をややつま先より移動するつもりで運動します。

足腰を強くする

9



- ◇ 足は肩幅位に開き、良い姿勢で立ちます。
- ◇ 良い姿勢を保ったまま両膝をゆっくり曲げ、おしりを踵の上へ近づけるようにします。つま先を正面に向け運動すると効果的です。

下腹部の筋肉を強くする

10



- ◇ イスに浅く腰かけて背中を背もたれにつけます。
- ◇ 両膝を伸ばしたまま、かかとを床から10センチ程度ゆっくりと上げます。
- ◇ 呼吸を止めたり、いきんだりしてはいけません。