

夏の暑さに
負けない為の
体力作りを始めよう

ワンポイントレッスン 夏直前特集号!

2013年の

夏予想

平年に比べて全国的にやや高温傾向と予想されており、屋間外に出て運動をするには厳しい季節となる時期です。こういった気候になってくると身体を動かす事は容易なことではありません。また急な雨や日々続く暑さによって自律神経のバランスを崩しやすい事もあり、夏バテ状態になり家で横になってしまう生活が続いてしまうという方も多いです。暑い夏を乗り切るためには、今ある筋力が弱らないようにするため、本格的な夏を迎える前から散歩をしたり、ストレッチなどの軽い運動で血行と筋力を高めておくことが必要です。今回の夏直前特集号では、今から継続して行っていく事で、暑い時期でも足の運びを弱らせず、歩行時や階段の上り下りをスムーズにさせるための下肢筋力向上の体操を紹介いたします!

今回の動作: 【椅子に座ってウォーキング】



【動作説明】

右足を前に出して元の位置に戻す。
左足も前に出して元の位置に戻す。
左右交互に動かしていきます。

【回数】

この動作、まずは4回×2セットを目安に行ってみてください。慣れてきたら回数を増やしていきます。

注意点

- ① 腿をしっかりとお上にあげて一歩前を出すように意識して行きましょう。
- ② 背筋をしっかり伸ばします。
- ② 膝に痛みがある場合は、無理をせず、出来る足だけ行います。

期待できる効果

この動作は、太腿の前側の筋肉「大腿四頭筋」、そして上半身と下半身をつなぐ筋肉「腸腰筋」を鍛えて行く事が出来ます。太腿を上げる動作や姿勢を維持するなどに必要な筋肉で、足の上がりやスムーズになり、階段の上りや歩行時のつまづき減少につなげていくことができます。

永井先生からのワンポイント!

この運動を行う前後は、『足の付け根、太もも、膝まわり』をやさしく撫でましょう! そうすることでケガの予防、筋肉の疲労が抜けやすくなりますよ。



nagomi

<http://www.my-nagomi.com>
nagomiExpress バックナンバーも掲載中!!