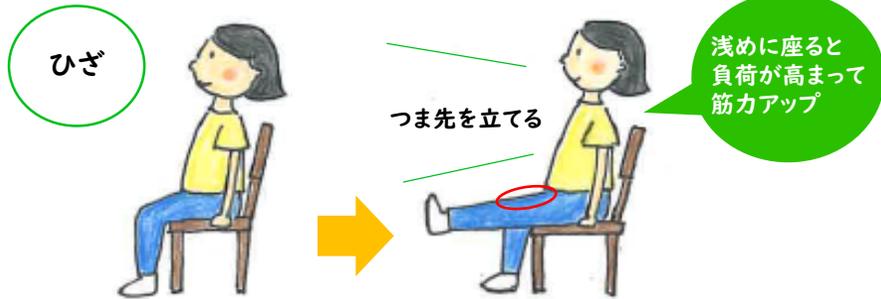


ひざ・腰に効く！筋トレ編

筋力を高め、関節への負担を減らします
ゆっくり意識して動作を行うと効果が高まります

太もも前面

鍛えるところ



両手で座面につかまる。片脚ずつひざをまっすぐ伸ばし、5~10秒保つ

太もも内側



ひざにクッションやバスタオルをはさみ、両ひざで押しつぶすように5~10秒保つ

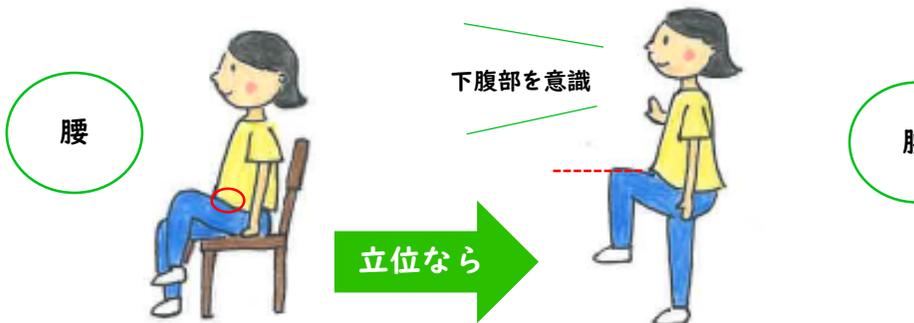
お尻の横



イスや壁につかまり、体が横に傾かないように片脚ずつ横に上げ5秒保つ

▶▶▶ トレーニング前後にストレッチを取り入れると、けが予防、疲労回復に有効です。

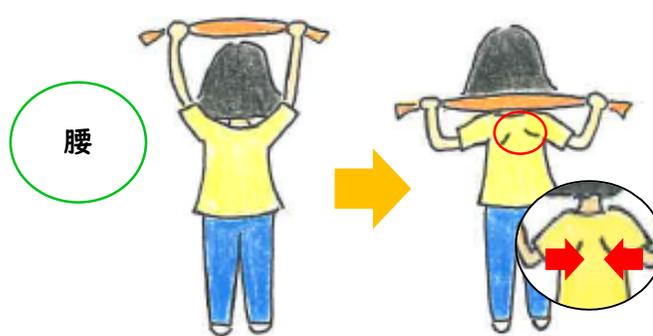
腹筋(大腰筋)



両手で座面につかまる。片脚ずつゆっくり体に近づけ、5秒~10秒保ち、ゆっくり下ろす

壁につかまり、片足のももが床と平行になるように上げ、5~10秒保つ

背中



タオルの両端を持ち、腕を伸ばす。タオルを左右に引っ張りながらゆっくり下ろし、肩甲骨を寄せる

運動のポイント

- ✓ 息を止めない
- ✓ 姿勢を良くして行う
- ✓ 鍛えている箇所を意識
- ✓ 痛みが強い時は休む

各運動は5~10回
1日1~3セット
週に2~3回を目安に行う

※安静時の痛みやしびれ、腫れ等がある場合は、整形外科の受診をお勧めします。

作成:新発田市健康推進課 健康運動指導士 令和4年10月