

筋力トレーニング

- ◆運動はゆっくり行います＜5秒で上げる、5秒で下げる＞
- ◆左右両方運動します
- ◆1日2セット・週3日運動します
- ◆運動の回数はそれぞれ10回ずつ行います

①膝押しつけ運動

仰向けに寝ます

膝を床に押し付けます（片足ずつ）

使う筋肉：大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）



②脚上げ運動（仰向け）

仰向けに寝ます

膝を伸ばし、足を上にあげます

※反対側の膝を立てても良いです

使う筋肉：股関節屈曲筋群（腸腰筋など）



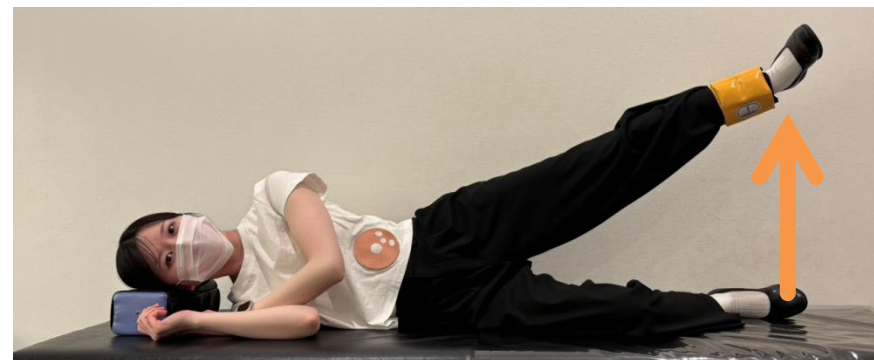
③脚の横上げ運動

横向きに寝ます

膝を伸ばし、足を横に上げます

まっすぐ天井に向けて上げてください

使う筋肉：股関節外転筋群（中殿筋など）

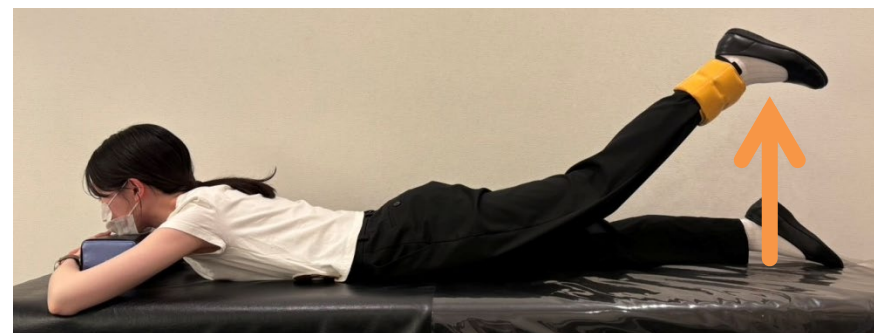


④脚上げ運動（うつ伏せ）

うつぶせに寝ます

膝を伸ばし足を後ろに上げます

使う筋肉：股関節伸展筋群（大殿筋など）



※足首に付ける錘は10回ようやく上げることができる重さにします
500gで10回できるようになったら、500gずつ重くしていきましょう

※その他の筋力トレーニングは、
石部基実クリニック YouTube チャンネルをご覧ください

