

年を重ねるにつれて筋肉量は減っていきます。

でも、ウォーキングをすると筋肉を取り戻して筋肉量も維持できます。

寝ているときも、心臓や筋肉は働いています。夜、筋肉が活発に中性脂肪を燃やしてくれます。

筋肉はエンジン、中性脂肪はガソリンです。筋肉の量が多いほど、それだけ脂肪を処理します。

ストレッチ&ウォーキングをはじめよう

アンチエイジングに最適エクササイズ

ストレッチってなあに？

思い切りボールを蹴っても、なぜ筋肉が切れないのでしょうか？ 筋肉は、ある一定のところまで伸びると切れないように逆に戻れ、と中枢神経に命令が伝わり、伸展反射が起こるからです。

筋肉をごくごくゆっくり伸ばして中枢神経つまり脳に伸展反射が起こらないように学習させる体操がストレッチなのです。伸展反射を逆手にとった体操がストレッチともいえるでしょう。

ウォーキングで、
落ちた筋肉を戻そう、
筋肉の量を維持しよう。
でも、その前にストレッチ!!

さあ、実践!!

ストレッチの基本 こうやるのがベスト!!

①息を吐きながら

なぜ? 呼吸が止まっているときに、筋肉と関節が一番硬くなる(防衛反応)ので、筋肉の弾力性を高めるため

②じわーっと伸ばし続け

なぜ? 伸展反射が起こる条件を作っては効果なし

③伸ばしている部位に意識を集中する

私は今、ふくらはぎの筋肉を伸ばしているよおと意識してやる。そのために、聴覚情報をなるべく断ち、視覚情報も断つ。ただ、真っ暗になると緊張が走るので、半眼がベスト。

ウォーキング前のストレッチ

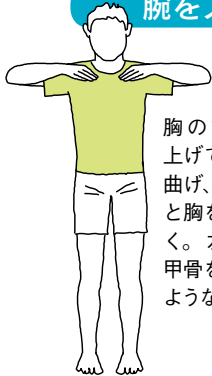
代表的なものを5つご紹介します。

このほかにもいくつか組み合わせてストレッチを10～15分くらいやってから歩きだすのがオススメです。

腰が痛いとか、ひざが重いなどの方は、その部分のストレッチも意識してやるとよいでしょう。

1つを10～20秒を2回くらいやるのがbest。最初は時計をみながら、10～20秒の感覚を体で覚えましょう。

腕をスムーズに振るために



胸の前に腕を上げて、ひじを曲げ、じわーっと胸を開いていく。左右の肩甲骨を近づけるような感じ。



左手を右の肩にのせる。左ひじに右腕をかけて、右腕でぎゅーっと引きつける。右も同じようにやる。

脚をのびのびとさせ、軽やかに歩くために



ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ひざに両手をあてて、かかとをぎゅーっと伸ばしていく。反対の脚も同じようにやる。



腸腰筋を伸ばす

右足の甲を持ち、かかとをお尻に付けるようにじわじわを引き付ける。あごを上げて少し上を見る感じで、身体が弓なりになるような感じ。左脚も同じようにやる。



太ももの内側の筋肉を伸ばす

両脚を開いて右ひざを少し曲げ、左脚太ももの内側をじわーっと伸ばす。左ひざは曲げないようにする。右脚も同じようにやる。

ストレッチを
やってから
ウォーキングを
やるのが
Good!!

1. 安全性があがる

2. ストレッチが warm-up になって疲れにくい

体温＝筋肉の温度(筋温)が0.7～0.8度くらい上がると、運動効率が一番よいとされています。

ストレッチをやってから、ウォーキングをすると、最初からウォーキングの目的を達成できる運動になります。また、熱中症、狭心症、脳梗塞などの事故を防ぐためにも効果があります。

⚠️ 外気温と筋肉の温度は別ものなので、夏でも warm-up は必要です。