

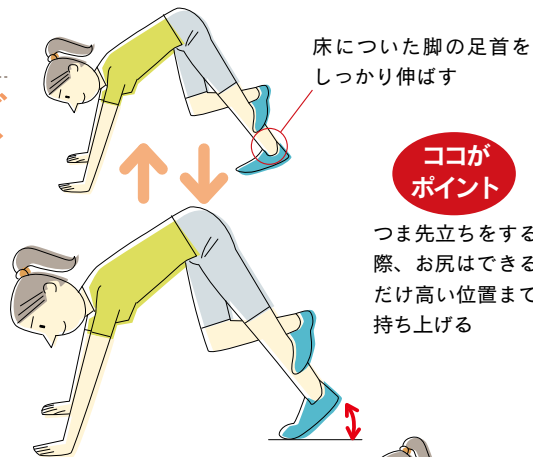
自宅で手軽にロコモ予防！
 部位別・かんたん筋トレ
 ふくらはぎを鍛えよう！

歩く、しゃがむ、立ち上がるといった基本的な生活動作に欠かせないのが足首や膝関節の柔軟性。そして、これらの柔軟性とともにも大切なのが、ふくらはぎの筋力です。そこで今回は、ふくらはぎの筋肉「下腿三頭筋」を鍛えます。ふくらはぎの筋力強化は正しい歩き方につながり、膝関節をサポー

Exercise ① 10回×3セットを週1～3回

プローン・ヒールレイズ

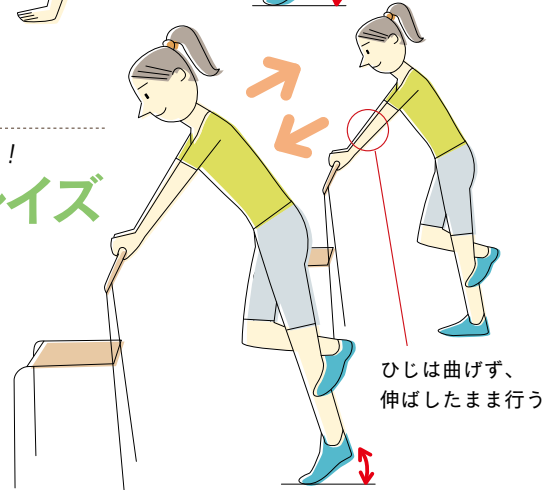
- 1 両手を肩幅に開いて床につき、一方の足首をふくらはぎに引っ掛け、腕と脚を伸ばしてお尻を上げる
- 2 足からお尻までを一直線にしたまま、息を吐きながら1秒かけて、できる限りかかとを上げてつま先立ちをする
- 3 息を吸いながら2秒かけて、1の姿勢に戻る（逆側の脚も同様に行う）



Exercise ② 10回×3セットを週1～3回

プローン・ヒールレイズのレベルアップバージョン！ ステンディング・ヒールレイズ

- 1 椅子を壁に寄せて固定し、両手で背もたれの上を持つ。大股一步分、椅子から離れて、身体を一直線に伸ばし、一方の足首をふくらはぎに引っ掛ける
- 2 腕と脚を伸ばしたまま、息を吐きながら1秒かけて、できる限り高くかかとを上げてつま先立ちをする
- 3 息を吸いながら2秒かけて、1の姿勢に戻る（逆側の脚も同様に行う）

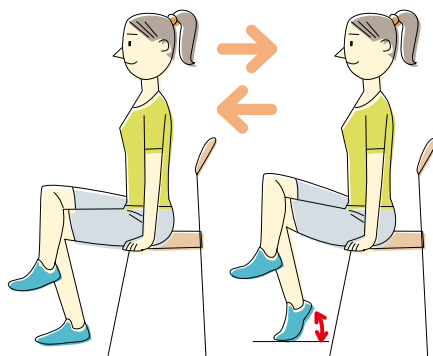


オフィスDEプチトレ

シーテッド・ヒールレイズ

10回×3セットを週1～3回

- 1 椅子に浅く座って脚を組み、両手で座面の端を持ち、背すじを伸ばす



- 2 息を吐きながら1秒かけて、背すじを伸ばしたまま、かかとをできるだけ高く上げる

- 3 息を吸いながら2秒かけて、1の姿勢に戻る（逆側の脚も同様に行う）

鍛えるのはこの筋肉！

下腿三頭筋

立ったときの姿勢の維持や、背伸びをする、坂道や階段を上るなどの日常生活動作に必要な筋肉

