

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

## 鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。



つま先と膝が外側に開く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。