



ガニ股予防、膝まわりの引締めにも！

正しい膝の鍛え方とは？

●なぜ正しい膝を鍛え方が必要なのか？

膝を強くする方法として、太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが知られています。これには落とし穴があります。それは、どのように鍛えるか？によって、膝を強くすることもできますし、反対に関節（膝や腰）に過度な負担がかかり、膝を痛めることもあります。ですから、安全のためにも正しい膝の鍛え方を学んでおく必要があります。

●正しく膝を鍛える

正しい膝の強化の1つ目は、膝の向き、つま先の向きを同じ向きにして、関節の負担を少なくしておくことです。

これを**アライメント**と言います。スムーズに関節が動くように関節の向きをセットするイメージです。



2つ目は、**片足立ちでの筋トレ**をしっかりと行うことです。なぜならば、私たちが生活している中で、両足で動くことはほぼ皆無です。多くの場合「片足で動作」をしています。歩く、階段を上る、床から立ち上がる。そのときの足は左右バラバラに動いていませんか？ しかも、片足立ちになっていますね。

3つ目は、筋トレの際に「**もどすとき**」に**ゆっくり時間をかける**ことです。これを伸張性筋収縮と言います。例えば、立ったりしゃがんだりするスクワット運動は、しゃがむ速度を「ゆっくり」にしてみるといえるものです。かなり、しんどいですよ。このときに筋トレの効果が高くなります。

この3つの鍛え方の方法を今から紹介する筋トレで学んでいただきます。太ももの内側にキュ〜と力が入るようにしてくださいね。それがコツです。いつまでもキレイな脚を保つことができますよ！

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



【1】膝のアライメント運動



- ① 両膝の間にミニボール（バスタオルを折り畳む）を挟みます
- ② つま先、膝を正面に向けておきます
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと膝を伸ばし、**3秒間静止**します【重要】
- ④ 息を吸いながら、元の位置に戻ります
- ⑤ ③～④を10回繰り返します

裏面に続きます



【2】膝引締め、3秒静止スクワット

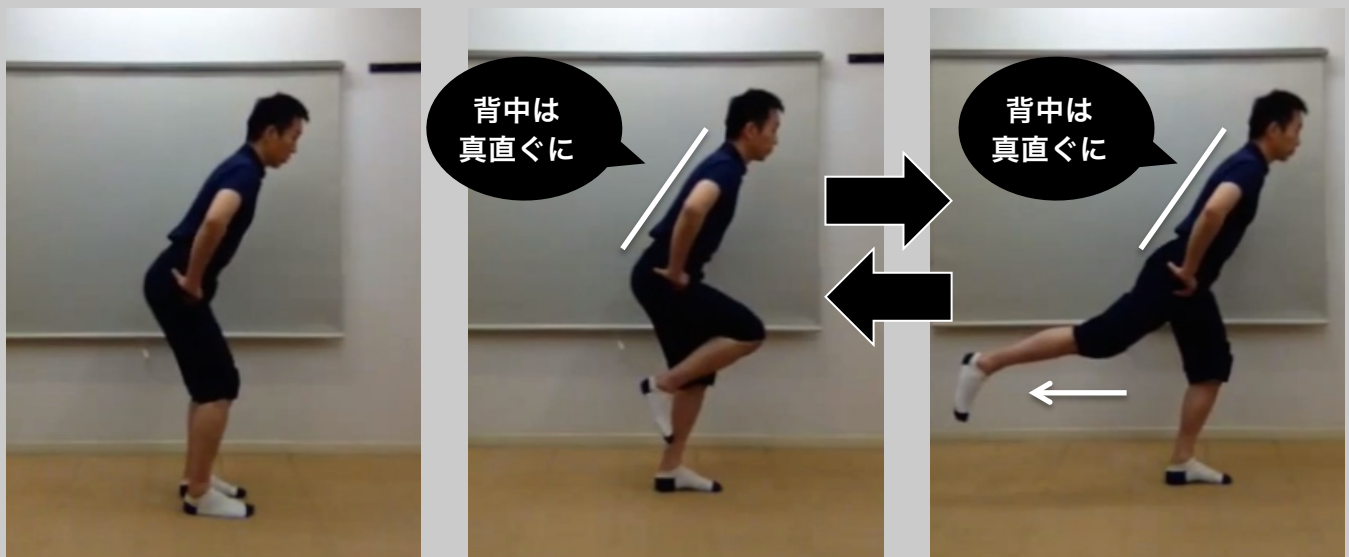


- ① 両膝の間にミニボール（バスタオル）を挟み、つま先、膝を正面に向けます ※写真【右】
- ② 息を吸いながら、お尻を下げてしゃがんで**3秒間静止**します ※写真【中】
- ③ 息を吐きながら、元の位置に戻ります ※写真【左】
- ④ ②～③を10回繰り返します

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



【3】片足バックキック 筋トレ法



- ① 中腰姿勢になり、背中を真直ぐに伸ばします ※写真【左】
- ② 息を吐きながら、右足を曲げて後方にキックします ※写真【右】
- ③ 息を吸いながら、右足を曲げた姿勢に戻ります ※写真【中】
- ④ ②～③を**片足連続**で5回繰り返します。（左足も同様に行います）

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



次号は・・・お腹周りマイナス3cmを目指す！
自宅できる！腹筋プログラム

発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

ホームページ
<http://www.dokodemofit.com>

