

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2016年 11月号
vol.83

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



脚の老化を遅らせる！筋肉再生トレーニング

速く歩ける！自宅で筋トレ法



年々、歩く速度が遅くなって・・・、とお困りではありませんか？ 歩く速度は、脚の老化度と深く関係しています。筋力は30才から顕著に衰えてくるのが分かっていて、70才になると筋力は30才の時の約50%とされています。

脚の筋力が衰えると、全身を支える力が弱ってきますから、体重移動がある歩行の速度は徐々に落ちてきます。次第につまづきやすくなる、疲れやすくなる、膝が痛くなるという症状が現れます。

脚の老化、悪のスパイラル

そうなりますと、歩くことがおっくうになってきて、歩くことが少なくなり**運動不足や心臓病や糖尿病などの病気のリスクが高くなります**。これを『脚の老化！悪のスパイラル』と呼んでいます。

また、脚の衰えは見た目の年齢も高くなって、老けて見られます。

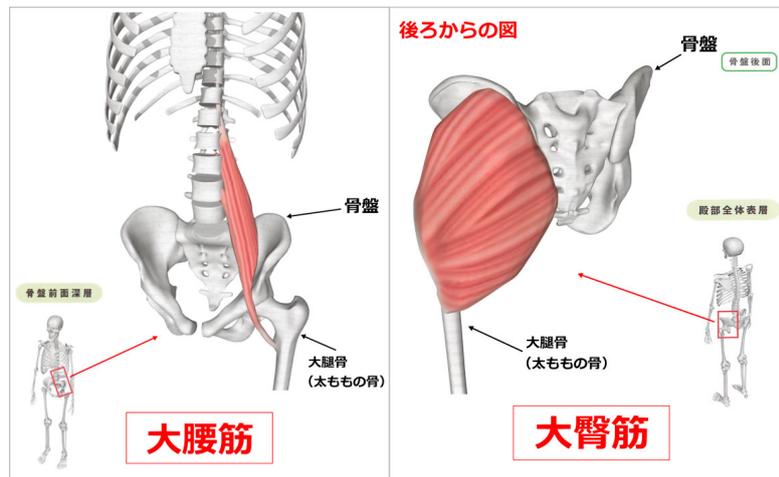
しかし、脚を強くしようと思って、たくさん歩くというのは危険です、なぜならば、**間違った筋肉の使い方**で歩いてしまい、**関節を痛めてしまうことがある**からです。

では、どのようにして脚を鍛えれば良いのでしょうか？ 鍛え方の手順を説明します。

股関節ストレッチで歩幅を広げる

脚の筋力を鍛えるには、**上半身と下半身を繋いでいる股関節を鍛えることが近道**です。まず、行うことは関節の柔軟性アップです。なぜならば、**関節が硬いままですと正しい動きができず、運動中に怪我を**してしまうからです。

速く歩くためには、脚を前後に開くストレッチ体操が有効です。このストレッチ体操は、太ももの付け根にある「大腰筋（だいようきん）」やお尻の「大臀筋（だいでんきん）」という、股関節の大きな筋肉を伸ばします。このことで、歩くときの歩幅を広げる効果があり、のびのびと歩くことができます。



お尻の筋肉を鍛える理由

速く歩くための第一歩は、お尻の筋肉を鍛えることです。なぜお尻を鍛えるかと言いますと、お尻の筋力は強力であり、ストライドをしっかりと広げてくれるからです。また、膝の負担も軽減してくれますので膝痛予防、足も太くなくなりくなるのです。

裏面へどうぞ



歩幅を広げる股関節ストレッチ



1. 脚を前後に広げて、後ろ足は膝とつま先を床につけておきます
 2. ゆっくりとお尻を前方に移動させて、太ももの付け根を伸ばします 【写真左】
 3. 上半身を前足の方向に捻り、肘を太ももの外側に当てます【写真右】 ※さらに太ももの付け根が伸びます
 4. 自然呼吸で20秒間静止します
 5. 反対側の足も同様に行います
- <注意> 腰の痛みに注意をしてください

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



速く歩くためのヒップトレーニング法



1. 固定された椅子、テーブルの上に両手をおきます
2. 背筋を伸ばして、まっすぐに立ちます 【写真左】
3. 息を吐きながら、片足を後ろに上げ、お尻に力を入れます 【写真左から2番目】
4. 息を吸いながら元の位置に戻し、息を吐きながら、足を真横に上げます（お尻の横に力が入ります）【写真右から2番目、写真右】
5. 3～4 を最高10回まで行います。反対側の足も同様に行います

<注意> 姿勢が崩れたら、元の位置に戻りやり直します

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



瞬時にキレイ姿勢
手軽に姿勢改善法

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>
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>