

①レッグプレス



鍛える筋肉： 大腿四頭筋(太もも)・大殿筋(お尻)・下腿三頭筋(ふくらはぎ)

ハムストリングス(太ももの裏側)

効 果： 下肢筋全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。



注意点： 椅子に腰かける手前で止めます。自分の眼で上から見て膝がつま先よりも先に出ないようにしましょう！！

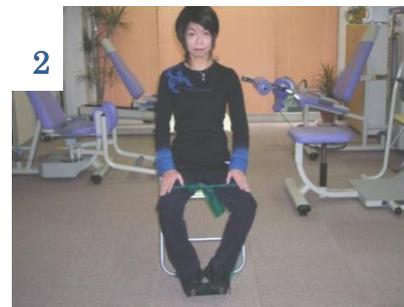
1-2-3-4-・1-2-3-4で行います

②ヒップアップダクション



鍛える筋肉：中殿筋(お尻の横側の筋肉)

効 果：骨盤の安定性を高めることにより、歩行や片足立ち時のふらつきを解消し、転倒を予防します



注意点：踵・膝はピッタリとつけて始めます。1-2-3-4-で足の間に逆三角形を作ります。1-2-3-4-で戻ります。

③ローイング

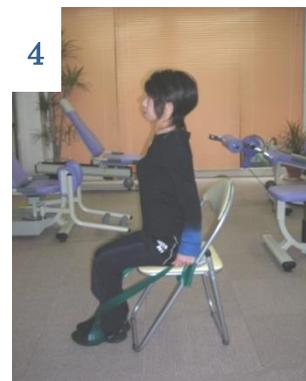


鍛える筋肉：広背筋・菱形筋・脊柱起立筋(背中)僧帽筋・三角筋(首～腕の外側)

効果：広背筋・菱形筋を強化し、高齢者特有の円背(猫背)を予防・



準備ができたなら、息を吐いて一



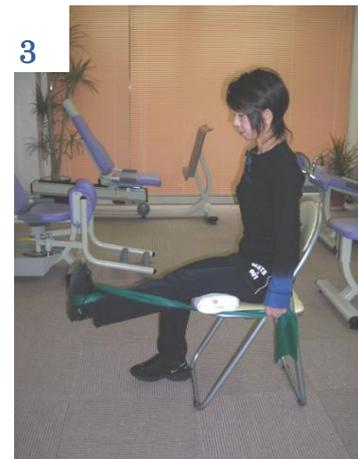
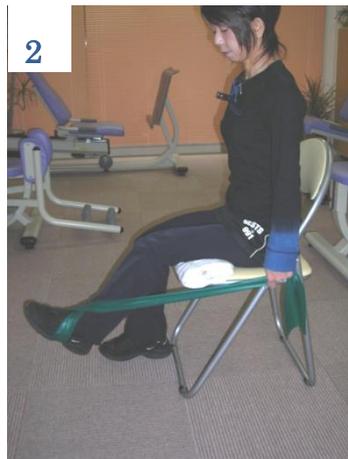
注意点：1－2－3－4－・1－2－3－4－で吸いながら胸を張り、両肘を背中で寄せ
背中の筋肉を寄せましょう。

④レッグエクステンション



鍛える筋肉：大腿四頭筋(太もも)

効 果：特に膝の内側を強化し、可動域拡大により歩幅が広がり膝が安定し、階段の上り下りもスムーズになります。



注意点：軽く足を浮かします。1-2-3-4-で上げた時につま先を自分の方へ向けます。1-2-3-4-で戻します。