

ウォーキングのレベルアップを目指して簡単な筋力トレーニングも行ってみましょう。

下半身には、「大腿四頭筋」「大腿二頭筋」など大きな筋肉が集まっています。これらの筋肉を鍛えることで、より効果的なウォーキングが期待できます。

筋力トレーニングを行うにあたっての注意事項

- 力を入れるときはゆっくり息を吐く
- 血圧の高い方は特に注意
- 鍛えている部位を意識しながら
- 戻す時はゆっくり負荷を感じながら
- 週3～4回程度をめやすに行う



"すね"の筋力トレーニング



- 足を少し前に出して、足首をしっかりとあげる。
- この状態を3秒間維持して足首を降ろす。
- この動作を30回繰り返して行う。
すねの筋肉が硬くなるのを意識しながら行う。

"ふくらはぎ"の筋力を鍛えるトレーニング



- 椅子に座り、足を少し引いてひざの上に手をおき、かかとを上げる。
- ひざの上に置いた手で足を下に押して、更にふくらはぎに力が入るようにする。
- この状態を3秒間維持して、足首を元に戻す。
- この動作を10回繰り返して行う。

"もも"の筋力を鍛えるトレーニング1



- 椅子に座り、足首のところで足を組む。
- 組んだままで足を少し上げ、上下の足で押し合いをする。
- 力を入れたまま3秒間維持して足を下ろす。
- この動作を10回繰り返して行う。
ももに手を当ててももが張っていることを意識しながら行う。

"もも"の筋力を鍛えるトレーニング2



- 椅子に座ったまま手を振り、足を上げて歩くような動作を行う。
- 1歩を1回と数え、30回行う。
できるだけ足を高く上げるように