

筋力トレーニング + 牛乳で筋肉をつくろう!

監修：立命館大学スポーツ健康科学部 藤田 聡 先生



注意事項

- ① 事前に準備運動を行い、体を温めて全身への血液循環を向上させた状態で運動に取り組んでください。
- ② 運動は勢いを付けずに、ゆっくりとした動作で行いましょう。
- ③ 動作中に呼吸や息をこらえて力むことを避け、呼吸しながら動作することを心がけましょう。
- ④ 各運動は10回繰り返し、10回目で“ややきつい”と感じる運動強度となるようにゴムを持つ長さを調節してください。ゴムを短く持つことでより運動強度が高く“きつい運動”となります。
- ⑤ 関節に極度の負担がかかるため、膝や膝の関節を運動中に最後まで伸ばし切ることは避けましょう。

下半身

ゴムバンドの真ん中を踏む。
しゃがみこみゴムバンドを短く持ち、腰に手を当てて固定する。

① ★膝がつま先より出ないようにしよう!

② しゃがんだ時に膝から太もものラインが地面と平行になる位置からスタートする。

①の状態から立ち上がる。
①、②を繰り返し10回行う。

太もも(前) パート1

① 膝を曲げ、ゴムバンドに足をかける。手は腰の位置で固定する。

② 曲げていた膝を地面と平行に伸ばす。①、②を繰り返し10回行う。

★足が下がらないよう気を付けよう!

太もも(前) パート2

① ★バンドが緩まないようにしっかりと踏もう!

② 片方の膝の上にバンドをかけて、もう一方の足でバンドを持ち上げて、上でとめてからゆっくり下ろす。繰り返し10回行う。

背筋上部

① 椅子に浅く腰かける。両足からゆっくり下ろす。

② 脇を締め、せすじを伸ばした状態で肘を後方に引く。①、②を繰り返し、10回行う。

★肩甲骨を寄せるイメージで!



お疲れさまでした。終わったら牛乳を飲みましょう!

★ゴムバンドは、スポーツ用品店等で購入できます。