

正しいウォーキングフォームを身につけるための筋力トレーニング

ウォーキングの効果を上げるには、正しい姿勢を常に意識して歩くことが基本です。崩れたフォームでウォーキングを続けていると、からだの一部に負担がかかり、かえって逆効果になることも。

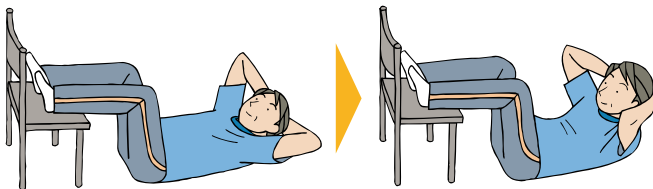
ウォーキングの姿勢を良くするために必要な筋肉は「抗重力筋」と呼ばれる重力に抵抗して姿勢を保持する筋肉群(腹筋や背筋、太ももやふくらはぎの筋肉など)です。これらの筋肉を鍛えることはフォームを保つためにも役立ちます。



【トレーニング実施に際しての注意点】

- (筋力)トレーニングは1日おきに行うようにしましょう。
- 各動作は反動をつけずに大きく動かすよう心がけましょう。
- 動作中には呼吸を止めないようにしましょう。
- 痛みを感じたら無理に動かさないようにしましょう。

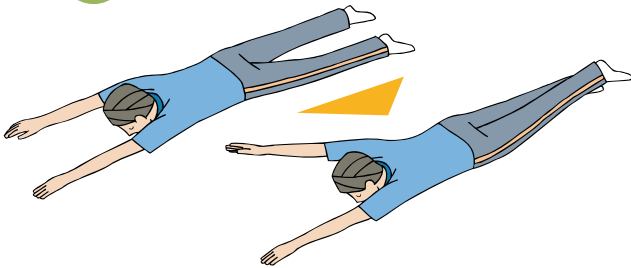
STEP 1 トランクカール



回数目安 20回×2～3セット、セット間の休憩60秒

- 1 仰向けになり足首を椅子の座面にのせ股関節及びひざの角度がそれぞれ90度になるようにします。
- 2 両手は頭の後ろで組み息を吐きながらゆっくりと上半身を起こします。
ポイント! 上半身を起こす時に手で頭を引き上げないように注意します。
- 3 息を吸いながら1の姿勢に戻ります。
- 4 2と3の動作を繰り返します。

STEP 2 バックエクステンション



回数目安 左右交互に10カウント×2～3セット、セット間の休憩60秒

- 1 うつ伏せになり両手両足を伸ばします。
- 2 息を吐きながら右手と左脚を同時に持ち上げます。
ポイント! 腰が反り過ぎないように注意します。
- 3 息を吸いながら手と脚を下ろし反対側も同様に行います。
- 4 左右交互に行います。

STEP 3 カーフレイズ



回数目安 20回×2～3セット、セット間の休憩60秒

- 1 脚を閉じた状態で直立します。
- 2 呼吸を止めないようにかかとの上げ下げを行います。
ポイント! かかとを上げる際になるべく親指に体重が乗るように意識しましょう。

- ・ けがに注意し、体調のすぐれない日はトレーニングを控えてください。また、運動中に異常・違和感を感じた場合や、病気・けがが治療中の方は必ず専門医にご相談ください。
- ・ トレーニングを実施する場合は、安全第一に、ご自身の責任のもと行ってください。
- ・ 万一のけがや病変について、いかなる場合も当サイトは一切の責任を負いません。
- ・ 椅子や机、その他の運動器具を利用する場合は、安定性を十分に確認してください。
- ・ トレーニングの効果は、体力や年齢、体調や運動強度などにより異なりますので、ご理解ください。