

あるく健康ニュース 3月号

歩くための筋肉

一歩進んで、一歩さがる

皆さんこんにちは、今回は歩くのに大切な筋肉について、お話しさせていただきます。

それは足の筋肉です。

私達の全身の筋肉量は約6~7割が足に集中しています。

つまり足の筋肉を鍛える事で、身体の半分以上の筋肉を鍛え、歩くために必要な筋肉も鍛える事が出来ます。

それでは、足の筋肉のトレーニング方法をご紹介します。

まず立ち上がった状態で、バランスを崩さないように壁や手すりなどに片手をついてバランスをとって下さい。

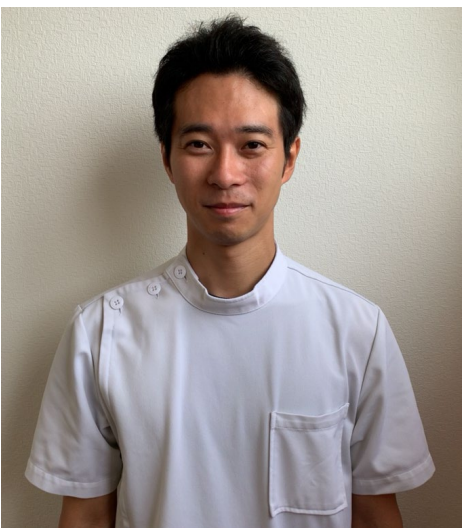
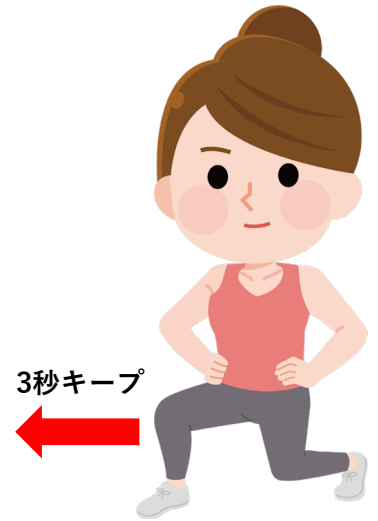
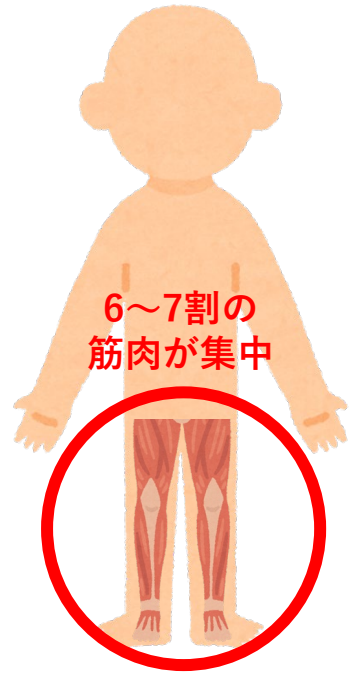
次に左右どちらでも良いので、足を一步前に踏み出します。

その状態で3秒数えた後に、前に出した足を元の位置に戻します。同じ様に反対側の足も、一步前に出してから3秒数えて元の位置に戻します。

ポイントは、なるべくつま先と膝が同じ方向を向く様に、捻れない様にする事です。

慣れて来たら、徐々に前に出す足の幅を広げて行って下さい。

人生は一歩進んで、一歩下がると健康になります。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com