



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の
カラダに

効く体操教室

今回はココ!



このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい!そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。

大腿二頭筋：ハムストリングスを鍛える!

大腿二頭筋を鍛えると…

- ・腰痛の改善
- ・姿勢改善
- ・けが予防 (肉離れなど)
- ・早く走れる、高く跳べるなどの効果があります

太もも後ろ側の筋肉です。

膝を曲げる、股関節を伸ばす (脚を後ろに引く)、走る、ジャンプなどの役割があります。

ストレッチ

- ①仰向けに寝転がり、両膝を立てます。
- ②息を吐きながら左膝を胸に近づけ 20~30秒維持します。
- ③反対の足も同様に行います。



【ポイント】

- ・あまり伸びていることが感じられないときは、左膝の後ろに手を回し、左膝を胸に近づけるようにします。



筋力トレーニング

- ①仰向けに寝転がり、膝を立てます。
- ②両手を体の横に置き、息を吐きながら腰を上げ 2~3秒維持します。
- ③息を吸いながらゆっくり腰を下ろします。

【ポイント】

- ・膝から肩までが一直線になるように腰を上げましょう。(腰が反らないように)
- ・膝を深く曲げるとお尻によく効くようになるので、膝は浅めに曲げます。(太ももの後ろに効いているか、意識してください)



めざせ 10歳若返り

太もも裏側の筋肉だから、鍛えてあげること歩幅が広くしっかり歩けるようになるコマ~!

