

大野南公民館だより

講座等の情報や当日の様子はホームページからご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。



わが家で公民館

筋力トレーニング

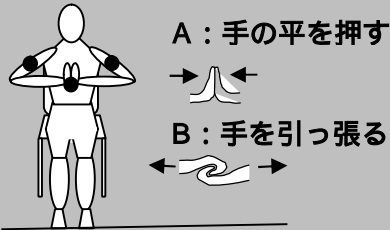


健康体育委員会
伊藤明さん考案

人は体を動かし筋力をつける事で“代謝が上がり”老化を防ぐことができます。一般的にはウォーキング、スポーツなど体を動かすことで筋力作りをしますが、家の中でも“気軽”に“簡単”に筋力をつけることができます。本プログラム ~ を実施して日常的に筋力をつける習慣を身に付けましょう。

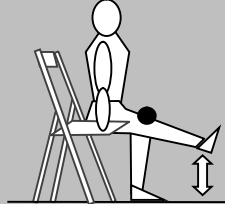
腕の押し・引張り

効果部：A 上腕二頭筋・B 握力



片足あげ

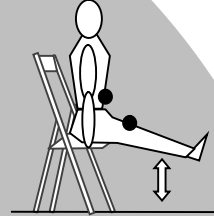
効果部：大腿四頭筋



各項目 ~ を8セット
目標に始めましょう!

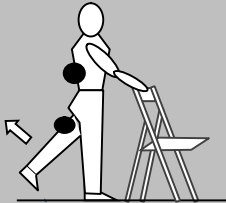
両足上げ

効果部：腹筋・大腿四頭筋



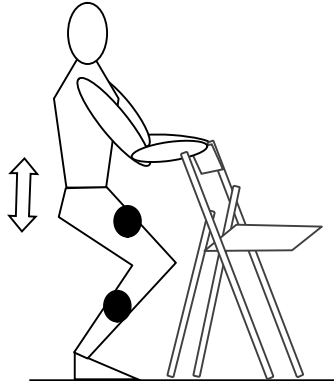
足後ろ上げ

効果部：背筋・ハムストリン



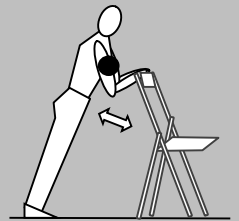
1番効果のある筋トレになります スクワット

効果部：大腿四頭筋・下腿三頭筋



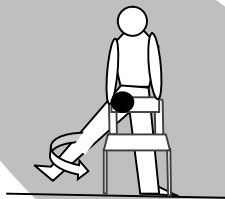
腕立て

効果部：上腕筋



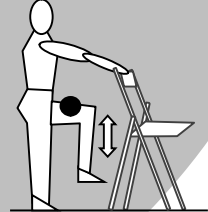
片足回転

効果部：腸脛靭帯



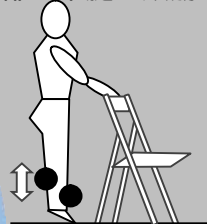
もも上げ

効果部：大腿四頭筋



つま先立ち

効果部：下腿三頭筋・前脛骨筋



- 筋トレの前にストレッチを行うとより効果的！ 体の上半身から下半身へ順序良く鍛えると良い
- (注意点)
- ・体幹を意識し常に良い姿勢で
- ・体力や体調に合わせてやる回数を決める

- ・筋肉量が増えることでメリット
- ・血流がよくなる
- ・脂肪を燃烧する
- ・基礎代謝が上がる