

Cool down Stretch

クールダウンストレッチ

クールダウンは明日へ疲れを残さないためにぜひ行いましょう。クールダウンのためには、できれば靴を脱いで脚を伸ばしてストレッチすることが望ましいので、腰を下ろせる場所や、自宅でじっくり行いましょう。片側のストレッチが終わったら、もう一方のストレッチを行います。

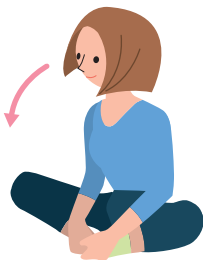
1 つま先から、足指を両手を使ってマッサージ、曲げたり、回したり、引っ張ったりします。土踏まずを親指で押します。かかと、甲、足首回り、アキレス腱もマッサージします。



2 ふくらはぎを両手で挟み込み、血液を心臓に戻すつもりで足先から元の方向に揉みほぐします。ひざの回りもマッサージ。太もも回りも同じように行います。



3 体の前で両足の裏を合わせ、できるだけ引き寄せます。つま先を両手でつかんで、背筋を伸ばし、顔を伏せないで体を前に倒します。内ももを伸ばします。



4 片方の足は軽く曲げておき、もう片方は自然に伸ばします。同じ側の手でつま先をつかんで引き寄せます。足裏、アキレス腱、ふくらはぎ、ひざの裏側を伸ばします。



5 次に、反対に指先でつま先を押して伸ばします。足の甲、すねを伸ばします。さらに体を倒して押します。



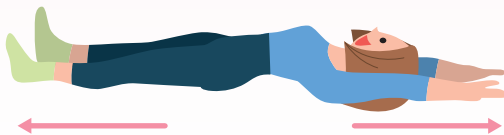
6 つま先を起こして立て、足首を内側に回転させ、足の親指をつけます。次に、反対に回して小指をつけます。



8 片足を曲げ、かかとをお尻の横に置きます。両手を後ろにつき上半身を支えます。手を少しずつ後ろに引いてふとももの前側の筋肉が気持ちよく伸びたところで止めます。背中が地面につけられればゆっくりつけ、しばらくふとももの前側を伸ばします。



7 両手を上げ仰向けに寝て、全身を伸ばします。



9 両足を伸ばしたまま仰向けに寝ます。片足のひざを曲げ両手で抱え込みます。太ももの裏の筋肉を伸ばします。



10 交差させたまま両足裏で体を支え、上半身を前屈します。背中を丸めたり、手はひざに置いたまま顔を上げて背中を反らせます。後ろ側の足の裏側がよく伸びます。



Training 筋力アップ トレーニングをしよう

椅子に座ってできるストレッチ

ストレッチは毎日、筋トレは2~3日に1回続けることで効率よく筋肉をつけられます。



ひざ裏のストレッチ

いすに浅く腰掛け、背筋を伸ばし、脚をまっすぐに伸ばします。

10秒間を2セット行います。(反対も行う)

次に、つま先は天井、上半身を徐々に前に倒し、右手でつま先をつかむようにします。

息をゆっくり吐きながら、呼吸は止めないように10秒間×2セットです。(反対も行う)



臀部のストレッチ

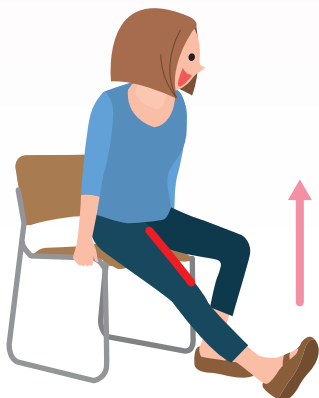
右足首を左ももにのせます。そのまま10秒間×2セット(反対も行う)

応用編です

そのままの状態、上半身を前にゆっくりと倒します。お腹をひっこめるイメージで、顔は下を向かないようにしましょう。10秒間×2セット(反対も行う)

椅子に座ってできる筋トレ

日常生活のなかに筋力トレーニングを取り入れることによって、体をより丈夫に鍛えることができます。足・腰・腹部の筋力アップとともにバランス能力も高まり、歩行そのものも改善されていきます。筋肉を意識的に動かし、体全体の筋力を高めておきましょう。



太ももの前面の筋トレ

浅くいすに腰掛け、背筋を伸ばし、手はいすを掴みます。右足を伸ばし、つま先を天井に向けます。その状態で左足の高さまで上げます。太もも全面とお腹の筋肉に力が入っている感覚があれば、OKです。その状態で10秒間×2セット行います（反対も行う）



太ももの内側と股関節の筋トレ

先ほどと同じ体勢、右足を伸ばし、小指側へ向かって足をひねります。10回繰り返します。（反対も行う）



お腹の筋トレ

いすの背もたれに背中をつけ、両手でいすをつかみ、体を支えます。その状態で両足を少し持ち上げます。太ももとお腹の筋肉に力が入っている感覚があればOKです。10回繰り返しましょう。