

バック・ランジ

[運動の強さ]

★★★★☆

[回数]

左右とも10回 × 3セット

レッグ・スプリット・バウンドの後ろ向きの動きです。片脚を大きく後ろに踏み出し(ランジ)、腰を落としてから元に戻ります。



Step

1

片脚の膝を
引き上げる

直立姿勢から、片脚の膝を水平に持ち上げます。



Step

2

上げた脚を後ろに
振り出す

背中を垂直に保ったまま、上げた足を大きく後ろに振り出し、着地したら腰を落としていきます。

Point

膝に痛みがある場合は無理に行わないでください。

Step

3

太ももを
床に水平にする

太ももが水平になるまで腰を落とし、その後脚で押し返すようにして直立姿勢に戻していきます、足をつかずに①の姿勢に戻ります。脚を変えて左右とも行います。



この運動で鍛えられる筋肉

腸腰筋

大臀筋

大腿四頭筋

この運動による効果

- * 歩いたり走ったりするときの踏み出す力が強くなる
- * ヒップアップで見た目がよくなる
- * 姿勢を安定させる

腰痛を予防する

生活の中で改善したい目的に応じた筋トレのメニューを紹介していきます。
最初は加齢とともに起こりやすい腰痛を予防するためのメニューです。

↓ ニータッチ・クランチ

→30ページ



Point

紹介するメニューはあくまで「予防」を目的とするもので、すでに痛みが出ている場合は無理に行くと症状を悪化させるおそれがあります。その場合は医師のアドバイスを受けて慎重に行ってください。

↓ サイドピラー・ヒップリフト

→44ページ



↓ プローン・バック・エクステンション

→92ページ



肩こりを軽減する

人間が二本の腕を使って仕事している限り、
どんな人にも共通して起こる悩みが肩こりです。
その肩こりを軽減するためのメニューです。



タオル・フレンチプレス

→66ページ



タオル・ラット・プルダウン

→84ページ



顔上げ

→98ページ



車の運転中にできる

仕事で車に乗っている時間が長いという人は姿勢が固定されて運動不足になりがちです。運転中でもできる筋トレで筋肉の減少を食い止めましょう。

→ ハンドルを
手前に引っ張る



この運動で
鍛えられる筋肉

広背筋



→ ハンドルを
内側に潰す



この運動で
鍛えられる筋肉

大胸筋



→ ハンドルを
左右に引っ張る



この運動で
鍛えられる筋肉

広背筋



三角筋



上腕三頭筋



→ ハンドルを
上下に引っ張る



この運動で
鍛えられる筋肉

三角筋



上腕三頭筋

