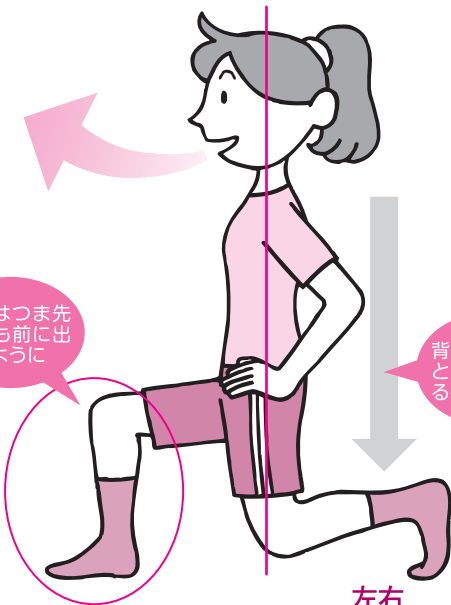


歩き疲れしにくい体づくりのポイント

- 下半身の筋力を強化する。
- 体の中心に軸をつくり、歩くときの体重移動を安定させる。

歩き疲れしにくい 体づくり

下半身全体を強化するエクササイズ

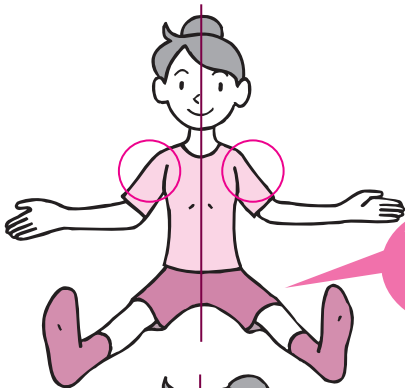


左右
5~8回ずつ

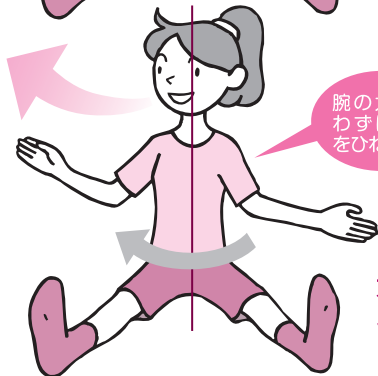
①足を前後に開く。開いた足の中央に体がくるようにし、つま先はまっすぐ前に向ける。

②息を吐きながら、腰を真下に落として前足のひざを90度に曲げる。骨盤、両ひざ、つま先は正面を向いたままで。後足の太ももは真っ直ぐ下ろす。左右入れかえて同様に。

体の中心に軸をつくるエクササイズ



つらかったら、ひざを曲げたり、お尻にタオルを敷く



腕の力を使わずに上半身をひねる

左右
5~8回ずつ

①足を伸ばして座り、軽く開く。つま先は上を向くように。背筋を伸ばして頭からお尻までの軸が床と垂直になるようにし、下腹を引きしめる。両肩は下げたまま、腕を左右に広げる。

②息を吐きながら上半身をひねり、吸いながら正面に戻る。このとき腕の力を使わないように。体の軸が常に床と垂直になること、骨盤から下は動かさないことも大切。反対側も同様に。

歩くときすぐに疲れてしまう人は、下半身の筋力が低下していたり、歩くときの左右の体重移動が不安定になっています。歩くときに必要なウォーキングマッスルを鍛えて、歩き疲れしにくい体をつくりましょう。

歩くときは、背筋を伸ばし、下腹を引きしめておへそから足を動かすイメージで歩いてみましょう