

ピノス通信

フィットネスクラブ ピノスからの健康情報です。

地域の皆様が健康な毎日を過ごしていただけるように、少しでも健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと考えております。

12月のテーマ『脚のトレーニング』

今年最後のピノス通信のテーマは、脚のトレーニングです。

ピノスにあるマシンでもトレーニングできますが、

ピノスにいらっしゃることの出来ないときに、ご自宅でもできる脚のトレーニングをご紹介します(^)/

1. まずはストレッチから行います

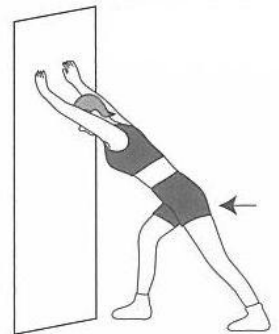
大腿四頭筋のストレッチ



大殿筋のストレッチ



腓腹筋のストレッチ



ハムストリングスのストレッチ



内転筋のストレッチ

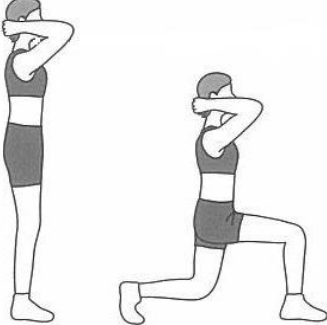
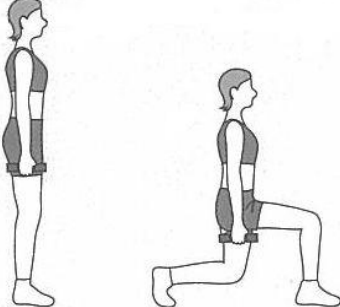
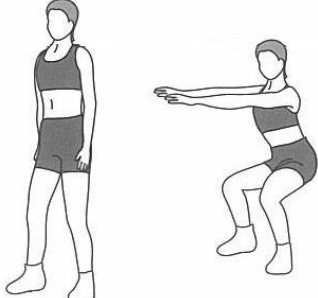
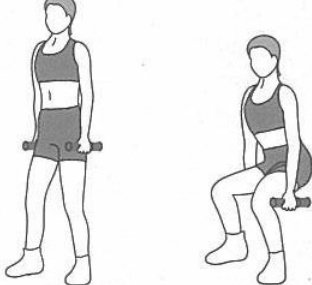
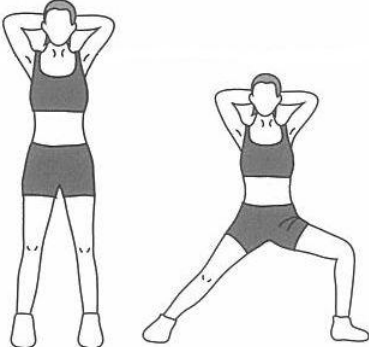
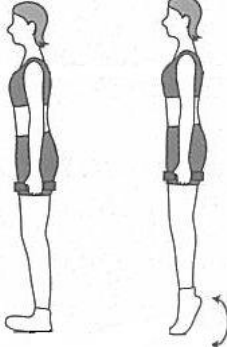


ヒラメ筋のストレッチ

2. 使う筋肉を意識しましょう

今回は、主に大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングス、腓腹筋・ヒラメ筋、内転筋のトレーニングをご紹介します。

3. 筋カトレーニングを行きましょう

<p>フロントランジ</p>	<p>ダンベルフロントランジ</p>
	
<p>片足をまっすぐ前に一步踏み出すと同時に、上体を沈めます。上体が前かがみになったり、膝がつま先より出過ぎないように注意します。</p>	<p>両手にペットボトルを持ち、片足をまっすぐ前に一步踏み出すと同時に、上体を沈めます。姿勢やバランスを崩さないように注意します。</p>
<p>スクワット</p>	<p>ダンベルスクワット</p>
	
<p>両手を軽く振って、リズムをとりながらゆっくりと行ないます。膝に不安のある方は、ももが床と平行になる以上に膝を曲げすぎないようにしましょう。</p>	<p>ペットボトルの負荷が下半身にかかるように、ペットボトルを握った手は固定させて常に胸を張り、背中が丸くならないよう腹筋、背筋に力を入れて行ないます。</p>
<p>サイドランジ</p>	<p>ダンベルカーフレイズ</p>
	
<p>片足を真横に踏み出すと同時に、上体を沈めます。上体が前かがみになったり、左右に傾いたりしないように気をつけます。</p>	<p>かかとを床から離し、かかとの上げ下げを行います。ペットボトルを持つと強度が上がります。</p>

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com