

生涯現役

楽しくストレッチ筋トレ！ “(心と体に青春を)”

《生活筋トレ講座～第2回》

(医) 真成会 野口医院
野口眞利

皆さん こんにちは！

1月号では、高齢者向けに「ストップ・ザ・介護」を目的として、①上肢：「チューブトレーニング (T)」 ②下肢：「新・スクワット (S)」を紹介しましたが、(これを合わせて **T・Sトレーニング**) 如何でしたか？

成果が上がっていますか？ (チューブのない人はタオルでも可です)

今回からは、若い人も中年も、誰でも行えるストレッチ系筋トレを御紹介しましょう。ジョギングを行うと「ランニングハイ」になりますね。筋トレも行っていると「筋トレハイ」とも云うべく、いろいろなホルモンの活動で、心も、からだも弾みがついて軽やかになります。楽しくなるよう筋トレができるようになると最高ですね。今回は**うつ伏せ系トレーニング**を行いましょう。下記の各ポーズをストレッチ

チ感覚で行いましょう。①初めは、みんな初級です。少しづつ力を入れてストレッチも兼ねてキープしましょう (2～3週間) ②中級に移り、矢印↑↓のように上下

動しましょう (2～4週間) ③上級からは、メンテナンスに移り小刻みの ゆすり運動を行いましょう。小刻みの ゆすり運動は早く、又 気軽に出来るので時間の節約にもなります。

ストレッチ筋トレのポイントは

- ①楽しくやる。
- ②無理をしない。
- ③すこしづつ強める。

ゆっくり時間をかける。

- ④筋肉が出来るまでは3ヶ月かかる。

(出来なかったことが次第に出来るようになるので筋力が増えることになりますね。) 次回は **あおむけ系トレーニング**