毎日☆自宅ジム　～よく使う脚の筋肉をケアしよう～

ストレッチ
＊大腿四頭筋＊

【効いている！身体の部位】
太ももの前側

【運動のやり方】
①長座で座り両手を身体の後ろについて支える
②片方の膝を曲げ、つま先をお尻の外側に近づける
③ゆっくりと上体を後ろに倒して膝の上から太ももの前面のラインが伸びているのを意識する
④反対の脚も同様に行う
（余裕があれば更に少しずつ上体を倒していく）

【注意点】
★自然にリラックスできる呼吸で行う
★膝を曲げたときに腰が反らないようにする
★膝、足首、腰に負担がかかるときは中止する

【運動の目安】
左右交互に３～５セット
１５～２０秒ほどキープする

「大腿四頭筋」は体の中で最も大きな筋肉!!
太もも前部にある筋肉群で4つの筋肉から構成されています。
体重や支え、膝関節や股関節を動かす重要な筋肉です。
大腿四頭筋のストレッチで股関節・膝関節周辺を柔らかくすると動作がスムーズになり日常の活動も快適になってきます。
ストレッチは関節の動く範囲を広げ、筋肉の柔軟性を保ち、怪我をしにくい身体を作ります。また、筋肉への血行が良くなり疲労を回復させます。
☆大腿四頭筋のストレッチを行うと次のような効果も期待できます。
- **太もも前の筋肉の張りや凝りをほぐす**
- **膝を曲げる動作やしゃがみ込みの動作がスムーズになる**
- **長時間椅子に座っていて腰が固まった場合の解消**

足腰を鍛えるためにスクワットなどの筋トレをされている方も多いと思います。
運動した後はストレッチで身体をケアしましょう!
無理のないように続けてください。

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
平井　孝子

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！
運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
１ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
３ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３