

家庭で簡単にできる筋トレの紹介、第4回目、少々、難易度が高くなっています。複数の筋肉の強化に役立ちますが、無理をしないでください。

腕立て伏せはプッシュアップ (push up) といいます。大胸筋、三角筋の他、上腕筋、腹背筋群も鍛えます。若く、筋力のある方はうつ伏せとなって、手のひらとつま先で体を支えて体を浮かせます。顔を床面まで沈めて、また挙上させますが、体力のない方は膝つき腕立て伏せとしましょう。さらにそれも難しい方は机などに手のひらを置いて斜めでの腕立て伏せをしましょう。

ヒップリフト (hip lift) は脊柱起立筋、大殿筋、腹横筋などに効果的です。仰向けに寝て足を少し開いて膝を立てます。この位置からお尻を上げ、膝から肩までが直線になるようにして、その場で維持します (可能なら1秒ぐらい)。

腹筋運動のアブドミナルクランチの応用編としてツイストクランチ (twist crunch) があります。腹直筋のほかに腹斜筋、腹横筋を鍛えます。仰向けで膝を立てて、両手は頭に添え (きつい時は手を胸)、肩甲骨が床から離れる位置まで上体を上げ、さらにそこから左右に捻ります。上級者向けですが、両足を床から離し、左に体をねじった場合は左膝を曲げて右肘に近づけます。次いで、反対側に捻って、右膝と左肘を近づけ、これを交互に行うとあたかも自転車をこぐような形になり、バイシクルクランチ (bicycle crunch) といいます。

フロントランジ (front lunge) 立位で足を軽く開いた位置から、片脚を前方に踏み出し膝をほぼ直角に曲げて腰を落とします。踏み出した足で床を蹴って元の姿勢に戻ります。大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングを鍛えます。サイドランジ (side lunge) は大殿筋、ハムストリング、内転筋群の訓練です。フロントランジと同じ姿勢から、片脚を側方に踏み出し、膝を曲げて体を沈めませ。この時、反対の脚は膝を伸ばします。踏み出した足で床を蹴って元の位置に戻ります。その際に引き寄せる脚の内側を意識します。

10回を1セットとし、1~2分の間隔をあけて、3セットを行います。ただし、ランジ、ツイストクランチなどは片側で10回ですから2セットで十分です。

Q&A 高齢者にとってお勧めの筋トレは何でしょうか？ 健康のために行う方は高齢者も含め、体幹部、臀部、大腿、胸背部など大きな筋肉を鍛えましょう。代表的なものは、腹筋運動のアブドミナルクランチ、スクワット、バックエクステンション、チェストプレス (または、腕立て伏せ) の4種目です。

Q&A 毎日筋トレをしてもよいのでしょうか？ 軽い負荷で翌日に疲れや痛みを残さない程度では毎日でも可能ですが、負荷を大きくしていった場合は隔日か中2日開けるぐらいにしましょう。毎日トレーニングしたとしても、同一部位は48時間以上休ませます。隔日で別の部位を鍛える方法や、1日目上半身、2日目体幹、3日目下半身と分けることも一つの方法です。