自宅メニュー【ランジ筋トレ】

下腹部の深部にある腸腰筋。腸腰筋は脚を前に振り出す筋肉です。衰えると強く大きく脚を振り出せずに歩幅が狭くなり、歩くのが遅くなります。その延長ですり足になって躓きやすくなってしまいます。その歩行に大切な腸腰筋を鍛える運動が『ランジ筋トレ』です。

【基本動作】



机から大股で1歩離れたところに立ちます。両足を肩幅に開いて構えます。そこから机に向かって手を伸ばしながらできる範囲で大きく踏み込みます。



机に手を添えながらできるところまで深く2秒ほどかけてゆっくり腰を落とします。しっかりと落としたら力強く元の姿勢に戻ります。



より強度が大きい方がいい方はより離れた位置から踏み込みしっかり重心を落とします。

※同じ側の脚を10～15回行ったら、次に反対の脚も同様に行います。

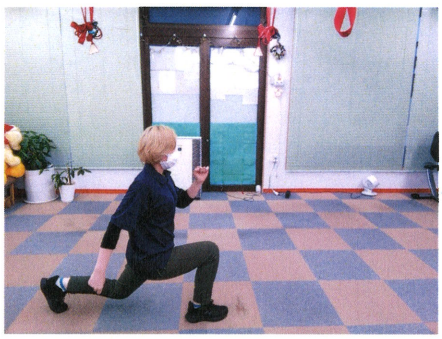
【ランジウォーク】

①



大きく一歩を踏み出します。

②



深くゆっくり腰を落とします。元気よく立ち上がって反対の脚を大きく踏み出します。

③



深くゆっくり腰を落とします。元気よく立ち上がって反対の脚を大きく踏み出します。

※②③を繰り返しまずは数歩から10歩程度まで。

健康広場和合