

ドクターズアドバイス

運動習慣アドバイス1

アンチエイジングの観点からは、ストレッチは毎日、ウォーキングを週に4回、筋肉トレーニングを週に2回実践する必要があります。あなたに必要な運動量は以下の通りです。下記の運動メニューを参考に、日々アンチエイジングの実践を行ってください。

ストレッチ	毎日	10	分/1日
ウォーキング	週4日	9000 ~ 12000	歩/1日
筋力トレーニング	週2日	スクワット・腕立 ヒップエクステンション	15 回 3 セット/1日

共通Information

筋肉トレーニング



①スクワット(大腿部前面・大腰筋)

- 1)肩幅に足をハの字に開き、背筋、両腕を前に伸ばす。
- 2)つま先と膝を同じ方向にしながら、椅子に座るように膝を曲げて、1秒間姿勢を保持する。
- 3)3秒程度で元の姿勢に戻す。
(* 下を向かないようにする)
(* 膝がつま先より前に出ないようにする)



②ヒップエクステンション(大腿部背面・臀部)

- 1)背筋を伸ばし腰の位置を固定し、お尻に力を入れる。
- 2)かかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3)3秒程度で元の姿勢に戻す。
(* 上半身が前傾しないようにする)
(* 足を上げる際は腰を反らさないようにする)
(* 椅子に体重をかけないようにする)



③腕立て伏せ(胸・腕)

- 1)膝を少し曲げた状態で床につけ、両腕を垂直に伸ばす。
- 2)両手を肩幅よりやや広め、指先をやや内側にする。
- 3)ゆっくりとひじを曲げ、1秒間姿勢を保持し、元の姿勢に戻す(この時、腰を反らさない)。

