



いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

かんたん筋肉運動

家庭で簡単にできるトレーニングを紹介します。

簡単な運動ですが筋肉をつけるために、全力をだすのがポイントです。

膝を被う筋肉のトレーニング

足を交差して、片方は膝を伸ばそうとし、もう一方は曲げようとして互いに10秒程度押し合います。

(逆の足の組み方も同じように行います。)

胸の筋肉のトレーニング

胸の前で両手の手のひらを合わせて、互いに押し合います。

10秒程度、力を入れて行います。

(腕や肩にも効果的です。)

以上を毎日3回を目安に行ってみてはどうでしょうか。

ただし関節に痛みが出る場合は中止してください。

バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2005/7号 捻挫応急処置2](#)

[2005/6号 捻挫応急処置1](#)

[2005/4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1.2号 ストレッチ2](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.