

膝の痛みを解消

効果：脂肪燃焼と下半身の強化で、慢性的な膝の痛みを解消するプログラムです。

目標週 1 回 | [所要時間] 50 分



[エネルギー消費量] 200kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

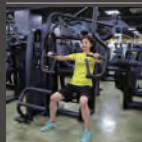
Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数:15
セット:1サイクル

効果
下半身の強化と正確な脚の
曲げ伸ばしの動作を学習する



チェストプレス

回数:15
セット:1サイクル

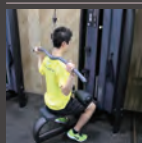
効果
胸、二の腕後側を引き締め強化する



レッグエクステンション

回数:15
セット:1サイクル

効果
太もも前側を強化し、
膝の曲げ伸ばし動作を安定させる



ラットマシン

回数:15
セット:1サイクル

効果
背中、二の腕前側を引き締め強化する



レッグカール

回数:15
セット:1サイクル

効果
太ももの裏側を強化し、
膝の曲げ伸ばし動作を安定させる



アブドミナルクランチ

回数:15
セット:1サイクル

効果
おなかを引き締め強化する



ローワーバック

回数:15
セット:1サイクル

効果
腰とおしりを引き締め強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

初めは体重の加重がないバイクからがおすすめ。
慣れてきたら、着地衝撃の少ないクロストレーナがおすすめです。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 膝が痛むのだが？

A まずは膝痛の原因を知りましょう。

改善を図るためには、何より原因を知る事が大切です。膝痛が慢性的になっているケースの場合、その多くは歩き方の悪さや膝周辺の筋力のアンバランスとされています。また、肥満による体重の負担も考えられます。現在問題を抱えている場合、原因がはっきりと掴めていない方は、一度医師の診断をお受けする事をおすすめします。

Q 膝の具合が悪い時は水中ウォーキングの方が良いのでは？

A 水中なら膝への負担を少なく全身運動ができます。

陸上と水中の最も大きな違いは浮力です。そのため、水中ウォーキングは、体重による膝への負担を軽減させて全身運動が行えるのが特徴です。しかし、日常生活は重力下で生活する訳ですから、膝周辺の筋肉へ負担を掛けた強化法も必要になります。実際座位で行うマシントレーニングなら体重による負担は全く気にせず行えますので、どなたでも無理なく運動が行えるでしょう。

A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。
