



////////健康情報////////

階段が辛いと感じる方は、
〇〇が衰えているかも

階段が辛いと感じる理由とは・・・

階段の昇り降りと言うのは、平地を歩くよりも脚(レッグ・脚の付け根から足先まで)の上げ下げが多くなり、上げる高さも普通に歩くよりも高くなります。上半身の重さを足(フット・足首から下)に乗せるので、足にかかる負担も大きくなります。さらに、体重の移動もあるので、下半身で上半身を支えるという動作も必要になります。

年を重ねてくると、下半身への負担が大きくなればなるほど、ヒザの痛みなどが出やすく、階段の昇り降りが辛くなって行動範囲が狭くなり、運動強度が落ち、やがて外出が億劫になり、体力的・精神的な低下となっていくことが考えられるため、今のうちから下半身の強化が大切です。

腹筋とともに衰えのスピードが速い筋肉は、太もも・・・

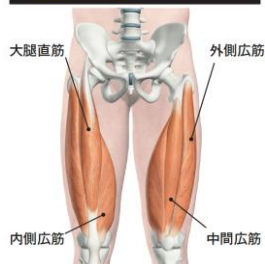
腹筋と太ももの筋肉は、“座る”“立つ”といった日常生活の中で最も重要な役割を担っています。太ももの筋肉量は20歳の時に平均1.8kgありますが、緩やかに減少し、50歳以降は年1%の割合で減っていきます。階段の昇り降りがきつい人は、太ももの筋肉が衰えている証拠です。



階段の昇り降りに必要な筋肉は・・・

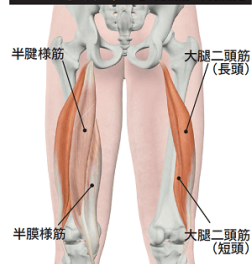
『太ももの前面』

大腿四頭筋 [大股直筋・外側広筋・内側広筋・中間広筋]

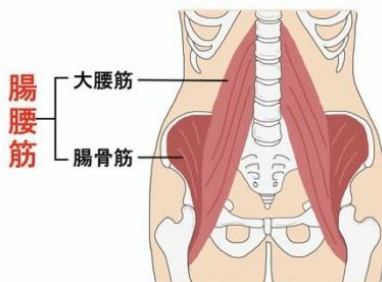


『太ももの後面』

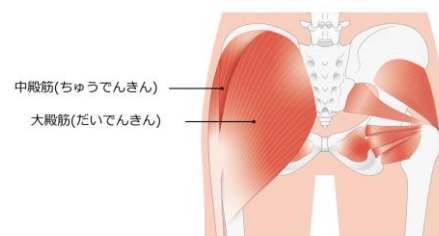
ハムストリングス [大股二頭筋(長頭)・半膜様筋・半腱様筋]



『お腹』



『お尻』



これらの筋肉が鍛えられると、階段の昇り降りが楽になり、身体が安定することで転倒防止にもなります。どのようなトレーニングをすればよいか悩まれている方は、ジムやプールでトレーニングメニューをご案内しています。お気軽にお声掛けください。
ワンコインレッスンも行います！ぜひこの機会に受けてみませんか？



健康寿命100歳

////////レッスン情報////////

ステップ台で階段昇り降り運動

【日時】

4月22日(土)	14:15～14:45
4月25日(火)	13:15～13:45
5月25日(木)	12:15～12:45
5月27日(土)	14:15～14:45
6月23日(金)	14:15～14:45
6月24日(土)	14:15～14:45

【場所】 Bスタジオ

【参加費】 500円(税込)

【担当】 ピノススタッフ

【定員】 各6名

【申込】

4月10日(月) 9:30～

※お一人ひと枠のみ

※電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため4月17日以降のお申込。料金は同じ)

カレンダーは裏面にあります →