



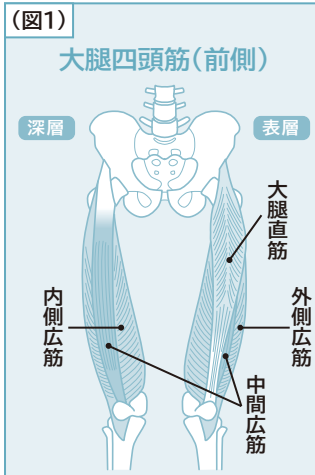
大腿四頭筋を
鍛えてシェイプ
アップしよう！

今回のテーマ 筋肉シリーズpart3 「大腿四頭筋」

だいたいしとうきん 大腿四頭筋とは？

大腿四頭筋は名前の通り4つの筋肉で構成されています(図1)。大腿四頭筋が弱くなると「膝痛」の原因になります。特に「内側広筋」は膝の内側を支えているため、内側広筋が弱くなると膝の内側にストレスがかかり、痛みやすくなります。

大腿四頭筋の作用は「膝を伸ばす」「股関節を曲げる」「骨盤を前に傾ける」です。大きな筋肉なのでこの場所を鍛えると消費されるエネルギーも多く、結果、ダイエットを効率よく進めることもできます。また骨盤を前に傾ける作用により姿勢もよくなります。



大腿四頭筋を鍛えるメリット

- 膝関節の保護
- 基礎代謝の向上
- 姿勢の改善

筋肉シリーズ第3弾は太ももの筋肉「大腿四頭筋」についてお伝えしたいと思います。
大腿四頭筋は下肢の中で最も大きな筋肉です。効率よく鍛えることにより基礎代謝もアップします。
日常生活の中で意識的に鍛えるようにしましょう！



まずは、セルフチェック！！

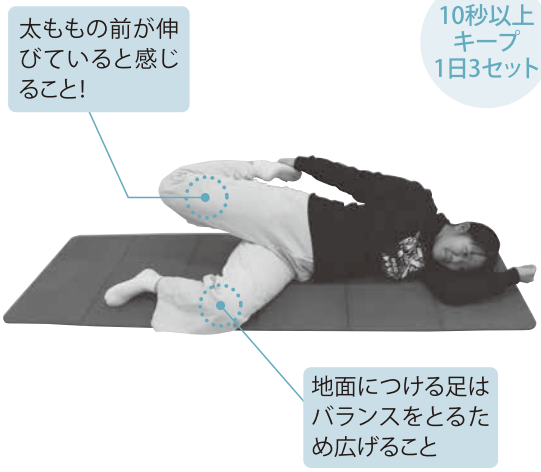


↑ うつ伏せになり片膝を曲げてお尻に近づける。



大腿四頭筋を鍛える ストレッチ&エクササイズ

大腿四頭筋のストレッチ



入浴後やジョギング後の体が温まったタイミングで行うのがベスト！一定の姿勢を10秒以上キープし、反動は使わないようにする。1日3セット行う。

大腿四頭筋のエクササイズ



- 1 足を肩幅に開いて立ち、両手を腰におく。
- 2 上半身はまっすぐに保ったまま、右足を一步前に出し、太ももと床が平行になるくらいまで膝を曲げて腰の位置を下げる。右足で床を蹴って1の姿勢に戻り、反対側の左足を大きく前に出し、同様に行う。

まずは、20回を3セット(休憩時間は1分)で様子を見て、余裕があれば回数を増やしてください。