

# 階段エクササイズで健康づくり

普段何気なく利用している階段は絶好のエクササイズスポット！ちょっと意識するだけで健康増進！

## 注意

ご自身の体調に合わせて行ってください。痛みが出る場合などは無理に行わないでください。エクササイズ・ストレッチ等を行う際は他の方の通行の妨げにならないように気を付けてください。

## 普段の上り下りにひと工夫

### 膝の痛くならない上り方



膝がつま先より前に出ないようにします。



お尻ともも裏を意識しながら、ややお尻を後ろに突き出すような気持ちで、足の裏全体に乗り込む。



#### 効果

大臀筋（おしり）、腸腰筋（足の付け根）、ハムストリングス（もも裏）の強化

### 段飛ばし



1段飛ばしなどで高い段差を上ると、足の大きな筋肉を使うことができます。



余裕があれば2段飛ばしも効果的です。

#### 効果

大臀筋（おしり）、腸腰筋（足の付け根）、ハムストリングス（もも裏）の強化

#### 注意

下りの段飛ばしはNG  
下りは足に負担がかかります。1段ずつ下りてください。

### ゆっくりダウン



お尻を意識しながら、ゆっくり膝を曲げていきます。



足の裏全体で着地します。

左右を繰り返しながら、ゆっくり下ります。普通に下りより強度をあげることができます。

#### 効果

大臀筋（おしり）、大腿四頭筋（もも前）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）の強化

## さらにひと工夫

### スローステップ



一段を使って、リズムカルに上り下りをします。最初は、おしゃべりが出来る程度のペースで、余裕があればスピードアップ。有酸素運動なので、脂肪を燃焼します。

#### 効果

心肺機能の向上、足の筋肉の向上、脂肪を燃焼

### ふくらはぎの筋トレ・ストレッチ



つま先を段差に乗せて、かかとを落したり上げたりし、足を上下させます。

#### 効果

下腿三頭筋（ふくらはぎ）、前脛骨筋（すね）の強化

#### 注意

必ず手すりを持って行ってください。

ふくらはぎの筋トレ後はストレッチをしましょう。縁石程度の小さな段差で、ふくらはぎを伸ばします。

#### 効果

下腿三頭筋（ふくらはぎ）の柔軟性向上

### 腸腰筋のトレーニング



縮める

伸ばす



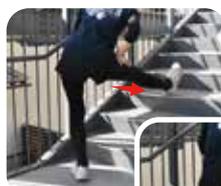
段差を使って、腸腰筋を縮めたり、伸ばしたりします。

#### 効果

腸腰筋の柔軟性向上

画像は伸縮とも右側の様子です。足を入替えて左右両方行います。

### 股関節のストレッチ



足を入替えて左右両方行います。



段差を使って、股関節を外側に開きます。

#### 効果

股関節の柔軟性の向上

### 淀川河川公園

イベント情報など発信中！

