

高槻ももて筋力アップ体操

足腰の筋力やバランス向上、姿勢の改善を目指した体操プログラムです。
およそ4分間、音楽に合わせて楽しく取り組みます。

体操動画は市のホームページから見る事ができます



もてきん 高槻市 検索

基本姿勢

足を肩幅に開いて、背筋を伸ばしましょう。肩の力を抜いて、両手を腰に軽く当てます。



STEP 01 かかとおとし

背伸びをした状態から、ストンとかかとを着地します



- 効果
- 骨の強化
 - 下腿三頭筋、足趾屈筋群の筋力アップ

STEP 02 足ふみ

高くももを上げて足ふみし、4拍目に足の裏で手をたたきます



- 効果
- バランス強化
 - 腸腰筋、中殿筋の筋力アップ

STEP 03 前後ランジ

前後に大きく一歩をふみ出します



- 効果
- バランス強化
 - 大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング、前脛骨筋、下腿三頭筋の筋力アップ

STEP 04 つま先立ちバランス

両足でつま先立ちしながら、両腕でローマ字のTAKATSUKI



- 効果
- バランス強化
 - 下腿三頭筋、足趾屈筋群、脊柱起立筋の筋力アップ
 - 肩や上肢のアクティブストレッチ

STEP 05 スクワット

後ろにある椅子に座るイメージでお尻をつきだしながら腰を落とします。右手斜め上、左手斜め上、両方の肩甲骨をまわして、立ち上がります



- 効果
- 大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング、下腿三頭筋、脊柱起立筋の筋力アップ
 - 肩や上肢のアクティブストレッチ

STEP 06 足ふみ

高くももを上げて足ふみし、4拍目に足の裏で手をたたきます



- 効果
- バランス強化
 - 腸腰筋、中殿筋の筋力アップ

STEP 07 左右ランジ

左右に大きく一歩をふみ出します。わき腹伸ばしと体幹ひねりを組み合わせます



- 効果
- バランス強化
 - 大腿四頭筋、ハムストリング、内転筋の筋力アップ
 - 肩や上肢のアクティブストレッチ

STEP 08 片足立ちバランス

片足立ちしながら、両腕でローマ字のTAKATSUKI



- 効果
- バランス強化
 - 腸腰筋、中殿筋、脊柱起立筋の筋力アップ
 - 肩や上肢のアクティブストレッチ

STEP 09 スクワット

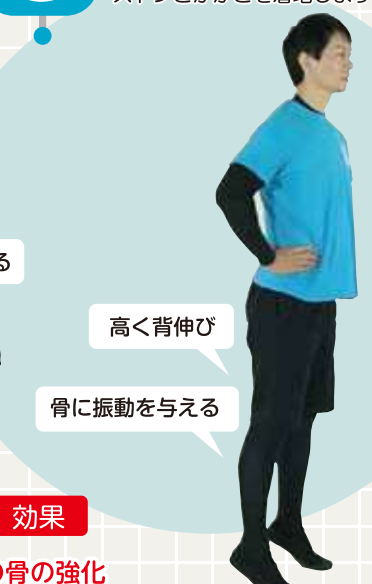
後ろにある椅子に座るイメージでお尻をつきだしながら腰を落とします。右手斜め上、左手斜め上、両方の肩甲骨をまわして、立ち上がります



- 効果
- 大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング、下腿三頭筋、脊柱起立筋の筋力アップ
 - 肩や上肢のアクティブストレッチ

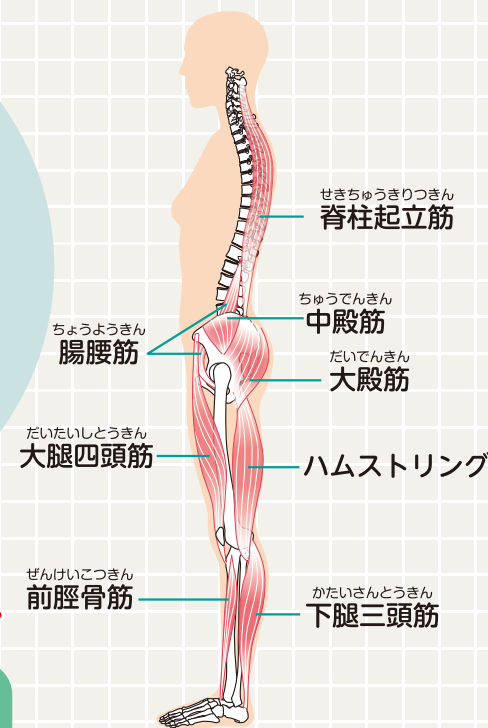
STEP 10 かかとおとし

背伸びをした状態から、ストンとかかとを着地します



- 効果
- 骨の強化
 - 下腿三頭筋、足趾屈筋群の筋力アップ

姿勢を保持する抗重力筋



最後に深呼吸

高槻ももて筋力アップ体操を行った方の100%に効果!

【この体操を週2回以上、1か月間行った結果】76%の方が姿勢が良くなったと感じ、84%の方の大腿四頭筋力が向上し、100%の方が意識して体を動かすようになったと回答しました。

確実に効果を上げるポイント

足腰の筋肉の疲労感を目安に、2~3回続けて繰り返しましょう。

「体が軽く感じる」「階段の上り下りが楽になった」など、多くの方が効果を実感しています!