

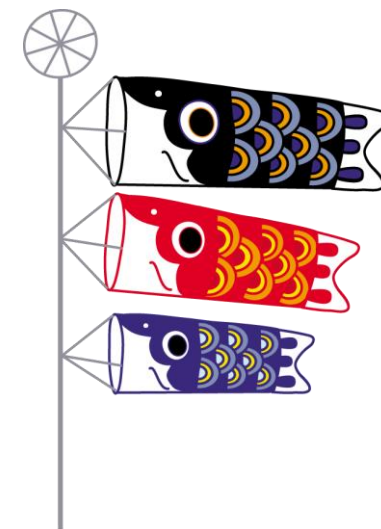
月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.60

桜も散り始め、新緑に向かう5月になりました。
さて、今回のお題は「**大腿四頭筋の筋力低下**」です。

大腿四頭筋は**4つの筋肉**から形成されています。「**大腿直筋・内側広筋・外側広筋・中間広筋**」を総じて「**大腿四頭筋**」と呼びます。この大腿四頭筋は体の中で**1番大きな筋肉**とされています。ですが、筋肉の中で**1番筋力低下**しやすいのがこの大腿四頭筋とされています。

階段の上り下り、イスからの立ち上がり、姿勢の安定など幅広く活躍する筋肉です。弱くなってしまうと膝にも負担がかかることがあります。ぜひ、予防のためにもしっかり鍛えていきましょう！！

※トレーニングルーム内でのマシンを使用するならば、**レッグエクステンションとレッグプレス**がお勧めです。
大腿四頭筋だけを鍛えるのではなく、その他の筋肉も鍛えることももちろん大切です！！



レッグ
エクステンション



レッグプレス



～5月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※中止になる時間帯があります。お電話での確認をお願い致します

★ランニングコースが利用できない日

5月1日・5日・15日・22日・29日・31日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください