

生活動作に必要な筋肉

階段昇降・・・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、下腿三頭筋、腹筋

椅子から立ち上がる・座る・・・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、腹筋

浴槽等を跨ぐ・・・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、腹筋

脚を高く上げて歩く・・・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、腸腰筋、腹筋

速く歩く・・・大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腸腰筋、腹筋

転びそうになった時に踏ん張る・・・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス

歩く時のバランス・・・体幹、足裏の筋肉

高い所の物を取る動作・・・腹筋、三角筋、背筋、上腕二頭筋

床からの立ち上がりと座り込み・・・三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、大臀筋、大腿四頭筋、
ハムストリングス、腹筋

体を捻る動作・・・腹斜筋、背筋

膝の動作レベルアップ・・・大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋

腰の動作レベルアップ・・・大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腸腰筋、脊柱起立筋、腹筋

肩の動作レベルアップ・・・背筋、三角筋、胸鎖乳突筋、大円筋、大胸筋、上腕三頭筋、
上腕二頭筋