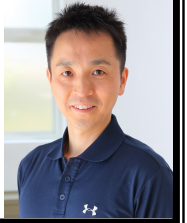


大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2017年11月号
vol.95



あなたのシューズは大丈夫ですか？

靴底の磨り減りから分かる！体の歪み



たとえシューズが新しいと思っていても、靴底を見ると意外に磨り減りがあるということがよくあります。しかもこの靴底の磨り減りが、外側が極端に減っている、片足が極端に減っている、という場合、体の歪みが原因です。

上の写真は、お客さんのシューズを拝借して撮影しました。このウォーキングシューズを購入されて、8ヶ月目です。見てみますと、右足、左足ともに外側の靴底が磨り減っているがよく分かります。問題なのは、右足の靴底の磨り減り方です。左足に比べて、外側の磨り減り方が極端ですね。

この靴底の磨り減り方から推測できるのは、右側に体重をグッとかけてウォーキングをしていることです。※右足重心 このままでウォーキングを続けると、右足の外側の股関節や太ももが硬くなり、それが原因で腰や膝を痛めてしまう危険性があります。

靴底の磨り減りが起こる理由

ウォーキングシューズの偏った靴底が磨り減ってしまうのは、姿勢の崩れが原因です。(アライメント不良) これは、脚の「O脚(ガニ股)」や

「X脚」をイメージしてもらえると分かりやすいです。紹介している会員さんの場合、O脚で脚が外側に向いている姿勢となります。

歩くことは毎日行っていますし、ウォーキングを習慣にされている場合、1万歩近くの歩数になっていることでしょう。毎日毎日、全体重をかけてシューズの靴底で地面に着地、蹴っているわけです。その数が、毎日の歩数です。その結果が、靴底の磨り減りなのです。次に体の歪みをチェックです。



撮影：2017年10月13日

裏面へどうぞ

女性会員さんの脚の歪みチェックを行いました。すると右足が、左足に比べて外側に向いているのが分かりますね。（表面の写真）



次にベンチに腰掛けてもらいますと（上の写真）、上半身全体が右に傾いているのが分かりますね。背もたれがないと、座っているのが辛いくらいに体が歪んでいます。ということは、脚の問題だけではなく、上半身を支えている体幹、骨盤周りの筋肉の硬さも問題になってきます。この歪んだ姿勢のままでは、ウォーキングフォームも歪んだ状態になることは容易に想像できると思います。

靴底の磨り減り対策で筋力トレーニングをするべきか？

体の修正法（コンディショニング）は、痛みの原因になっている筋肉（硬くなっている）をほぐすことが先決です。そうすれば、関節が柔軟になりますし、姿勢にも変化が起こり、動きやすい体になります。

自宅でできる！靴底の磨り減り対策コンディショニング

まず、体の歪み解消には、硬くなっている筋肉をほぐすことから始めます。ほぐしてほしいのは、股関節まわりの筋肉です。テニスボールを使った方法と骨盤コンディショニングを紹介します。テニスボールは2個準備してください。



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索！

靴底の磨り減り対策法



- 1) 仰向けになり、お尻の上側かつ外側にテニスボールを当てます
- 2) 痛気持ち良い位置にテニスボールを配置してください
- 3) 自然呼吸を行います。10秒間
- 4) 余裕があれば、片足を外側にあげて、膝を抱え込みます。5秒間
- 5) 反対側も同様に行います

動画レッスンが見られます →



大切なこと

シューズは定期的に変換をしてください。シューズは最低2足、ローテーションで履いてください。シューズにもお休みが必要です。



Amazonで
「小林素明」の
エクササイズDVD
絶賛発売中！