



毎日が快調になるエクササイズ

腰痛をシャットアウト！の運動法

腰痛はある日突然に・・・



腰痛はコップの水が溢れ出す状態と似ていて、腰周りの筋肉に徐々に疲労が蓄積して最後に痛みとして自覚をします。そのため、「突然、腰がいたくなかった！」と感ずることが多いのです。腰まわりに疲労が蓄積するには理由があります。

それは、人間の二本立ちによる腰への負担、座り姿勢が多い生活スタイルです。この2つのことは避けることはできません。

腰痛対策には予防が一番

腰痛にならないようにするには、日々の疲労を和らげ、予防につながる

- 股関節まわりの血流改善
- 体幹部を中心とした筋力アップ

が効果的です。具体的には、筋力トレーニングとストレッチ体操の組み合わせです。いつも皆さんが、レッスンで行っている方法そのものです。

筋トレ、ストレッチの組み合わせで効果アップ！

ここからは、やや専門的なお話になります。右上の表は、筋トレの合間に「ストレッチをした人」「ストレッチをしなかった人」の運動効果（筋力アップ度合い）の比較をしたものです。

※表は「測定と評価」ブックハウスHDより

セット間のストレッチの有無による最大筋力の変化

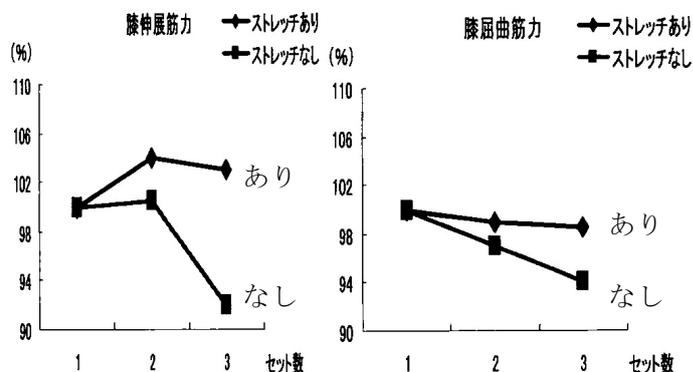


図 12 (山本利春「測定と評価」ブックハウスHD 参照)

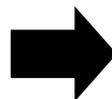
ストレッチをした人『◆（あり）』は、ストレッチをしなかった人『■（なし）』に比べて、グラフが上にきていますね。これは、筋トレの間にストレッチをした人『◆』の方が、筋力がアップしたという結果を表しています。つまり、筋トレの後にストレッチをした方が、運動効果はアップするということです。筋トレ→ストレッチ→筋トレ→ストレッチ・・・これが筋力アップの秘訣とも言えます。ですから、皆さんには効率的、効果的に運動を行ってもらうために筋トレの後にストレッチを行っています。

腰痛予防のエクササイズ

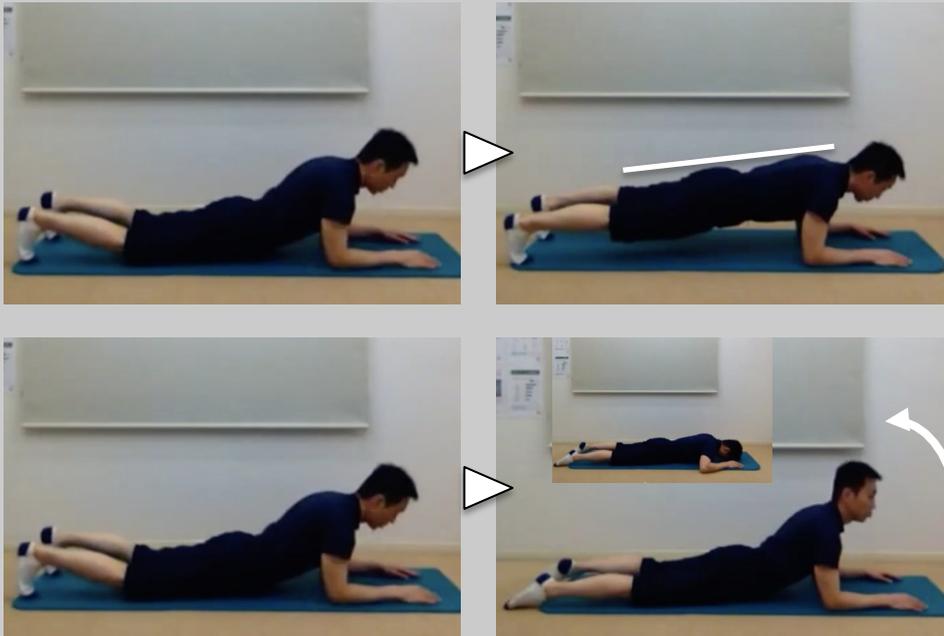
では、腰痛対策です。腰まわりの強化に欠かせない腹筋法、股関節強化の2つの筋トレと、その筋トレにふさわしいストレッチ法を紹介します。気に入ったもの1つでも構いませんよ。お友達にも教えてあげましょう！

【ご注意】 腰痛予防運動ですので、腰痛治療には適していません。

裏面にエクササイズがあります



【1】腰のコルセット筋トレ法



筋トレ (上段)

- ① 両肘を床につけて、爪先立ちになります
- ② ゆっくりとお尻を上げて、体をまっすぐにします
- ③ 自然呼吸で10秒間静止します
(慣れてきたら20秒)

ストレッチ (下段)

- ① 両手を床につけます
- ② できる範囲で体をゆっくりと反らします
- ③ 自然呼吸で20秒間静止します
- ④ 床にベタッと寝て10秒間自然呼吸を行います

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



【2】股関節強化エクササイズ



筋トレ (上段)

- ① 背筋を伸ばし、両足を広げます
- ② 息を吸いながら、お尻を下げます
- ③ 息を吐きながら、お尻を上げます
- ④ ②～③を10回繰り返します
(慣れてきたら20回)

ストレッチ (下段)

- ① 両足を広げたまま、膝の内側に手を添えます
- ② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり体を右に捻ります
(自然呼吸で20秒間)
- ③ 左側にも体を捻ります
(自然呼吸で20秒間)

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



発行：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



次号は・・・股関節を強く、骨の変形も予防！
股関節まわりを快調にする運動法

ホームページ <http://www.dokodemofit.com>
情報満載！Facebook <http://www.facebook.com/dokodemofit>