



運動を始めるその前に・・・

なぜ正しい姿勢が必要なのか？

姿勢と筋トレの関係



姿勢は個人差が大きく、誰ひとり同じであることはありません。なぜならば、姿勢は生まれてから現在までの生活習慣、身体の癖、筋肉の柔らかさ、などが影響しているからです。たとえば、デスクワークなどで座っていることが長期間にわたる場合、頭が

前方に突出し、背中丸くなります。すなわち、猫背姿勢ですね。猫背姿勢は、自信がなさそうにも見えますし、老けて見られることもあります。

それだけではなく、猫背姿勢は

- 背中が丸くなる
- 肺の容量が小さくなる
- 呼吸がしにくい

という悪循環も生み出します。これでは、筋トレや有酸素運動を行うと必要以上に辛いと感ずますから、**運動そのものが長続きしません。**

問題はここからです。その猫背姿勢のまま、筋トレを行っている姿を想像してみてください。猫背姿勢がもっと強く（助長）なるような気がしませんか？

そうです。姿勢が真っ直ぐになっていないままの筋トレは、**悪い姿勢を強化すること**に繋がります。何も意識しなければ、ご自身の姿勢のパターン（たとえば猫背姿勢）で筋トレを行ってしまっているのです。これでは良かれと思って行った筋トレが、身体を悪くしてしまう結果となりますね。

悪い姿勢での筋トレ（スクワット運動）



背中が丸くなっています

そのためレッスンでは、良い姿勢へと導くために姿勢を整えたあとに筋トレを行っています。では、自宅でも姿勢を正すにはどうすればいいのでしょうか？ そのヒントは、重力にあります。

見逃せない姿勢と重力

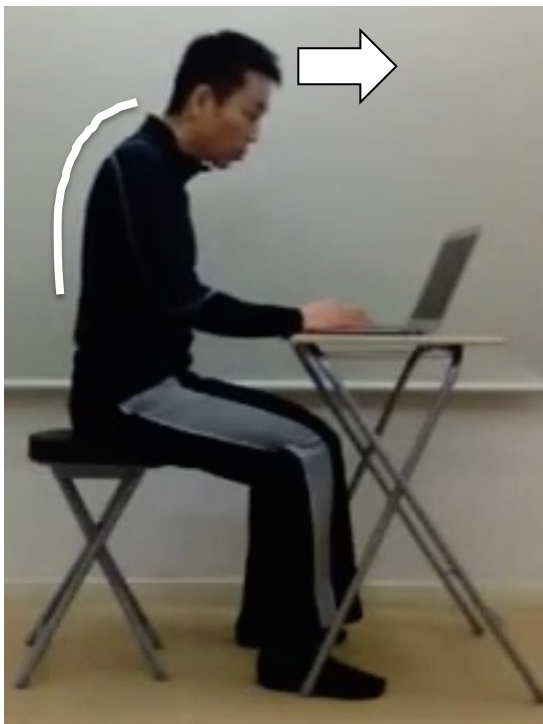
我々は四六時中、りんごが木から落ちるように「上から下へ」の重力の影響を受けています。デスクワークをしている際には、だんだん頭や肩が前方に移動します。このとき、重力は身体の後ろから前にかかりますから、

- 頭を支えている「首、肩の筋肉」
- 肩が前に出ることでの「胸の筋肉」

にグイグイと力が入ります。デスクワークを中断するか、姿勢を変えない限りは力が入り続けます。

裏面に続きます ➡

長時間のデスクワークで起こる姿勢の変化



先ほどの筋トレと同じことなのですが、日常生活の中でも猫背姿勢が長ければ長いほど、猫背が身につき、自分の癖となってしまいます。

正しい姿勢へと導く方法

その猫背姿勢から解放させるには、猫背と反対方向へ重力をかける方法が効果的です。とっても簡単で効果的なのが、縦長の筒状をしたストレッチポールです。

ストレッチポールでの運動



背骨に合わせて、筒状のポールの上に寝ることだけで、自然に猫背とは真逆方向へ重力がかかります。胸の筋肉がグイグイ伸ばされ、腕を回せば肩甲骨のまわりの筋肉が伸ばされます。

また、手軽にできる方法としては、腕を後ろで組んで胸を張るストレッチ体操です。デスクワークの合間に行くと猫背予防に効果的です。1時間おきに1回を目安にしてください。



また、姿勢を正すための最良の筋トレ法があります。悪い姿勢に多い、弱った腹筋を中心とする体幹(コア)を一気に鍛えるものです。

- ① 膝の向き、つま先の向きを一致させる
- ② 背中をまっすぐにする

を守って行います。※目安は10～30秒間



姿勢を正すこと。これは無理に胸を張ったりすることではありません。あくまでも、良い姿勢が心地よく感じられるようになることなのです。そのため筋トレやストレッチで訓練を積んで、気がつけば姿勢が良くなった！を目指すことが大切です。

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



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

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