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】から健康体力づくりの情報をお届けしています！

スマイル通信

2015年 5月号
vol.65

発行：株式会社ウェルネス&スマイル

姿勢が良くなる、腰痛予防に！

自然に股関節を強くする方法

股関節の特徴とは？

よほど意識しない限り、日常生活の中では股関節を十分に動かせていません。なぜならば、股関節は自由度が大きく、前後左右に動くようにできているためです。

現代のようにイス中心の生活スタイルでは、股関節は特定の方向での動作が限られ、股関節まわりの筋肉が硬くなりやすくなります。

股関節まわりが硬くなりますと、足を左右に開くこと、太ももを上げること、深くしゃがむという動作が苦手になります。若い頃のような身軽さも失われてきます。

また、気づかないうちに姿勢が悪くなり、腰痛になることも。皆さん、心当たりはありませんか？

このように股関節は、私たちの生活動作に大変重要な役割をしています。それだけに股関節はしっかりと鍛えておきたいものです。

股関節の筋トレのコツは、背中を真っ直ぐに！

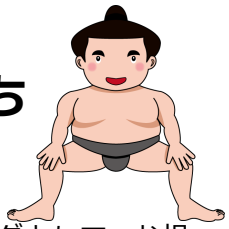
股関節を鍛えるコツは、骨盤を真っ直ぐにすることで、お尻まわりの筋肉（大臀筋、中臀筋など）や股関節のインナーマッスルを多くの筋肉を使い、カロリーもたくさん消費できるのです。

骨盤は背骨と密接な関係があり

●背中を曲げる　→　骨盤が後ろに倒れる
●背中を伸ばす　→　骨盤がまっすぐ

と連携プレーが行われています。ですから、背中を真っ直ぐに伸ばすことで、しっかりと股関節が鍛えられるわけです。

お相撲さんの四股立ちで背中真っ直ぐ！

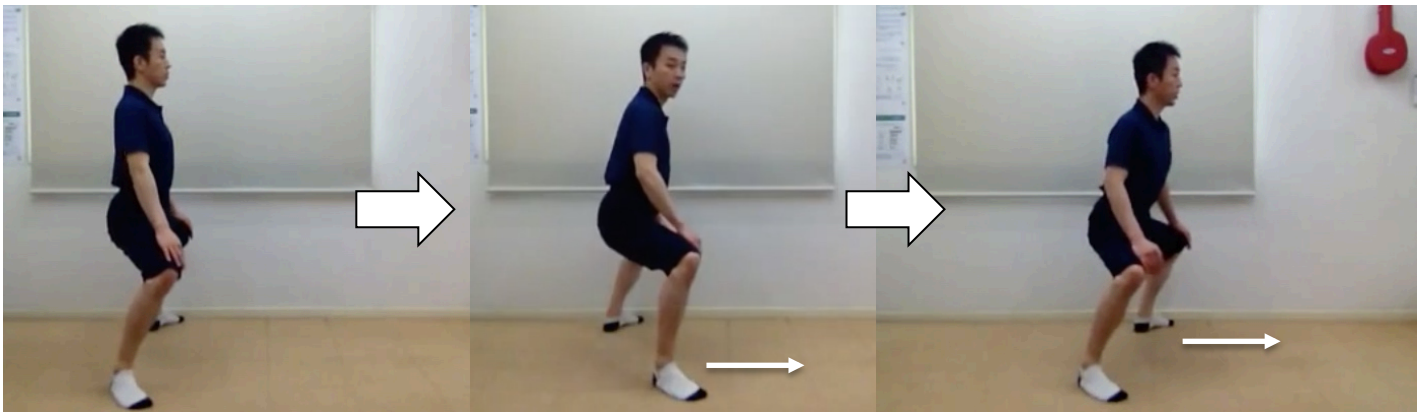


股関節を鍛える最良のトレーニングとして、お相撲さんの四股立ちを紹介します。

四股立ちは、背中を真っ直ぐにして股関節を左右に開き、腰を落とします。このポーズこそが、**自然に股関節の柔軟性を増し**、股関節まわりの筋肉を**自然に鍛える**ことができるのです。

「柔らかくする」「強くする」を同時にできる素晴らしいトレーニングと言えます。　また、四股立ちポーズでウォーキングするとさらに効果が増します。では、股関節にとっての自然に鍛えられる最良トレーニングを紹介します。

裏面に続きます



お相撲ウォーキング筋トレ法（股関節の強化運動）

① 両足をできる範囲で開き、両膝に手を当てて腰を落とします。（裏面の写真）
② 背筋を伸ばし、目線を前方に向けます。
③ 腰の高さを一定にしながら、右足を１歩（１０センチ）前に出して歩きます
④ 左足を１歩（１０センチ）前に出して歩きます
⑤ ４歩のウォーキングで終了です。

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード

会員さまのご紹介コーナー

こちらのジムに通うことになったきっかけは、合気道で昇級するための体力アップです。と言いますのも、スポーツ初心者の私は、合気道の練習で戸惑うことばかりだったからです。

昇級のために必要な腕立て伏せができなかったり、身体が硬いが故に技がかけられなかったり・・・。このままでは、いつまでたっても白帯のままではないか？と行き詰っていました。

そこで私は、「スポーツをするための筋肉の使い方、身体を柔らかくする方法があるはずだ！」と、インターネットでこちらのジムのことを知り、入会を決意しました。

はじめは実感がなかったのですが、３ヶ月目くらいから色んな効果が出ました。レッスンでの準備運動で、腕を回しているときに「あれっ、肩が柔らくなって回しやすい」と感じたり、以前できなかった合気道の技が決まったりしました。技が決まると合気道も楽しくなります。

自分では柔軟性や筋力アップしたことにより、身体がしっかり安定したのではと思っています。何よりも、腕立て伏せができるようになったことが嬉しいです。合気道では、手首を返しながら腕立て伏せを行うのですが、それが楽々にできるようになりました。

そして、３月には「黄帯」に昇級しました。やってよかったと本当に喜んでいます。現在は、秋に開催される箱根武道での昇級試験で橙帯を目指しています。その次は茶帯です！　（藤田さん／女性）

次号は・・・ 身体のバランスを整える！
筋肉の左右差をなくす筋トレ調整法

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**