

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

2015年 7月号
vol.67

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



忙しいけど体幹をしっかりと鍛えたい方へ

体幹トレーニングのサーキット筋トレ法

なぜ体幹を鍛えるのか？

体幹とは身体の中心部にある胸や背中、お腹、お尻の筋肉すべてのことです。これらの筋肉は身体を真っ直ぐに保つために必要な筋肉です。最近では、スポーツの世界でも注目されていて、サッカーの長友選手も体幹トレーニングを紹介していますね。なぜ、それほどまでに「体幹」を鍛えることが勧められているのでしょうか？

それは、

- 1 力が出やすくなる（運動がラクになる）
- 2 姿勢が良くなる
- 3 腰痛予防、膝痛予防になる

という理由からです。

もう1つ忘れてはならないことは、加齢による筋力低下です。要である腹筋（腹直筋）は低下が著しいことで知られており、体幹力も自然に弱ってきます。その例として、「若い頃は腰痛と無縁だったけど、最近腰が辛くて・・・」という声を伺います。

これは、腹筋が弱ってきたことで、腹筋の背面にある背筋に負担をかけてしまっていると考えられます。この場合、腹筋力を取り戻すことで、背筋の負担は減り腰痛は緩和されます。

私たちの身体は、**筋肉の絶妙なバランスで姿勢を保ったり、走ったり歩いたりという動作を行っています。**この筋肉のバランスが崩れると、身体に異変が起こります。それが腰であれば腰痛、膝であれば膝痛という具合です。

先に述べましたように「腹筋が弱る」という情報だけで、腹筋ばかりをトレーニングすると身体の筋肉バランスを崩す恐れがあります。大切なことは、**バランス良く筋トレを行うこと**です。

体幹トレーニングの場合、大きくは3つのパーツに分かれます。① **前面** ② **側面** ③ **背面** を**組み合わせて鍛えます。**今回は、この基本的な鍛え方を紹介します。

体幹サーキットトレーニング

60秒間の休憩を挟んで次の種目を行います



①前面
プランク



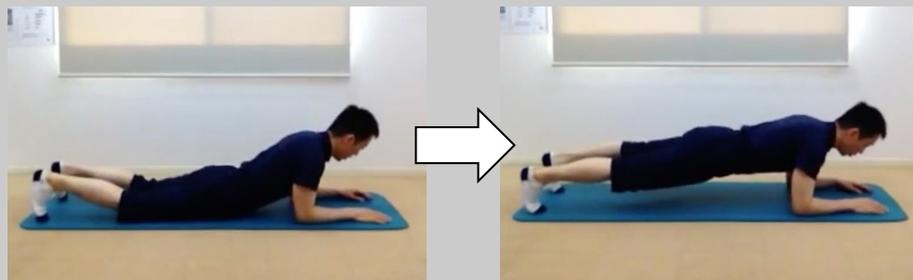
②側面
サイドプランク



③背面
背筋トレーニング
裏面に続きます

① 体幹前面／プランク

こちらの運動は`動画でご覧頂けます
QRコード▶



- ① 両肘を床につけて、つま先立ちになります（腰幅に足を開きます）
- ② ゆっくりとお尻を持ち上げて、身体を一直線にします。
- ③ 特に腹筋を意識して、自然呼吸で静止します
- ④ 10～20秒間行います

上級者編



手のひらを床につけ、背中を伸ばし、10秒間自然呼吸です。

② 体幹側面／サイドプランク

こちらの運動は`動画でご覧頂けます
QRコード▶



- ① 横向きになり、肘を床につけ膝を直角に曲げておきます
- ② ゆっくりとお尻を持ち上げ、身体を斜め一直線にします
- ③ 下になっている横腹を意識して、自然呼吸で静止します
- ④ 10～20秒間行います。 ※反対側も同様に行います

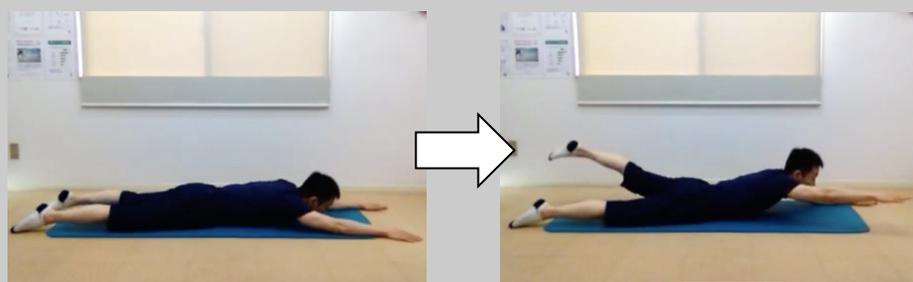
上級者編



両足を伸ばして、10秒間自然呼吸を行います

③ 体幹背面／背筋トレーニング

こちらの運動は`動画でご覧頂けます
QRコード▶



- ① 手足の指先をしっかり伸ばし、うつ伏せになります
- ② 息を吐きながら**右手、左足**を浮かせ、息を吸いながら戻ります
- ③ 息を吐きながら**左手、右足**を浮かせ、息を吸いながら戻ります
- ④ ②～③を交互に10回繰り返します

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



次号は・・・綺麗な姿勢で歩く登竜門！
ニーアップ・トレーニング法

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