

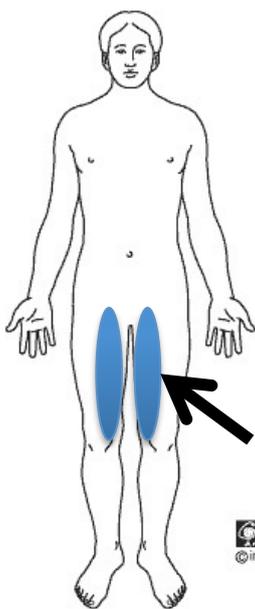


姿勢がキレイになる！太ももが引き締まる！

正しい内もも（内転筋）の鍛え方

足腰を鍛えるというと、太ももの前面やお尻の筋肉が注目されることが多いです。しかし、忘れてはならないのは、太ももの内側にある筋肉の「内転筋（ないてんきん）」です。

なぜ、内転筋が必要なのか？



この内転筋は、「歩く、椅子から立ち上がる、階段を上る」という日常のほとんどの動作において、なくてはならない存在です。具体的には、動作を始めるときに骨盤をしっかりと固定し（体が安定）、正しい動作を生みます。

しかし、内転筋が弱くなっていると、骨盤は固定されませんので、腰回りの筋肉がその代わりの役割をします。つまり、体を動かすたびに内転筋の代わりに腰の筋肉が【過剰に頑張る】のです。そして、腰の筋肉が耐えられなくなると、腰に痛みを感じます。（腰痛）

ガニ股、猫背にも影響が！

また、姿勢にも影響がでます。内転筋には、膝を内側に締めるという働きがあります。そのため、**内転筋が弱い状態**では、膝が外側に開きやすくなり『ガニ股歩き』になりやすいのです。

さらに付け加えますと、ガニ股歩きは、背中が丸くなりやすく**猫背姿勢が身について**しまいます。

そのため、正しい体の動かし方、腰痛予防、姿勢のためにも、内転筋を鍛える必要があるのです。

正しい内転筋の鍛え方

内転筋の主な作用は、膝を内側に締める動作です。今回は、寝ながらできる鍛え方、立ち姿勢で鍛える方法の2つを紹介いたします。この2つの筋トレには、それぞれに目的があります。



【寝ながら鍛える方法】

鍛えたい筋肉をしっかりと鍛えることができる。弱っている筋肉がある場合、この方法は大変有効な筋トレ法となります。

【立ち姿勢で鍛える方法】

同時に全身の筋肉（特に体幹）を鍛えることができる。体幹の安定化や動作を強化したい時に大変有効な筋トレ法となります。

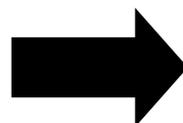
どちらが良いというわけではなく、両方鍛えておくことで鬼に金棒！で、内転筋が強化されて姿勢も良くなります。

内転筋のトレーニングは、意識しにくい筋肉の1つです。そのため、筋トレを行う時には

- 姿勢を崩さないこと（背筋を伸ばす）
- 動作はゆっくりと行うこと
- つま先が外側に向かないこと

に留意して、トレーニングを行ってください。では、裏面で、2つの内転筋のトレーニング法を紹介いたします。動画もありますので、スマホをお持ちの方は、QRコードをご覧くださいませ。

裏面に続きます



寝ながら鍛える内転トレーニング

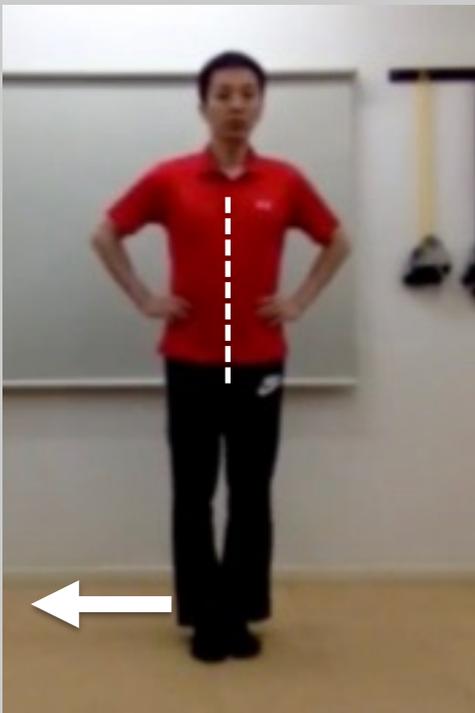


- ① あ仰向けになり、片足の膝を直角にしてあげます。【写真左】
 - ② 息を吸いながら、膝を床に近づけます【写真右】
 - ③ 息を吐きながら、ゆっくりと元の位置に戻ります。
 - ④ 姿勢を崩さずに10回繰り返します。
 - ⑤ 反対側の足も同様に行います。
- ※動作は必ずゆっくりと行ってください

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



立ち姿勢で鍛える内転筋トレーニング



- ① 腰幅に足を開き、背筋を伸ばします。【写真左】
- ② 息を吸いながら、ゆっくりと片足を真横に移動させて、踏ん張ります。【写真右】
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと元の位置(①)に戻ります。
- ④ ②～③を10回繰り返します。
- ⑤ 反対側の足も同様に行います。

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



次号は...

正月太りを解消!

年末年始にやっておきたい自宅運動

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>

Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>