

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

2016年 1月号
vol.73

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



太りにくい身体、ウエスト引き締め

正月太りを解消する筋トレ、ストレッチ

正月太り解消のコツ

2015年も残すところわずか。年末～年始のお正月休みは、運動量は減りますが、食べる量は増えて体重や体型が気になりますね。今回は、ご家族みんなのできる、正月太りの筋トレ、ストレッチを紹介します。

正月太りの解消には、

- 1) 骨盤を動かすこと
- 2) 肩甲骨を動かすこと

この2つが重要なポイントとなります。なぜ、骨盤と肩甲骨なのか？です。

なぜ骨盤運動が必要なのか？

まず骨盤周りには、お尻の大臀筋（だいでんきん）、太ももまわり、腹筋、背筋と身体の中で大きな筋肉が集まっています。じっとしていることが多いお正月には、この骨盤の動きが鈍くなり骨盤まわりの「運動不足」が起こります。

骨盤の運動不足は、

- ・動くことが面倒になる
- ・チョコチョコ歩き（小股歩き）になる
- ・腰の筋肉が張ってくる

という症状が現れます。これではますます、運動

不足になります。骨盤は適度に動かしておくことで、腰痛予防、代謝アップに繋がります。

肩甲骨の運動が良い理由

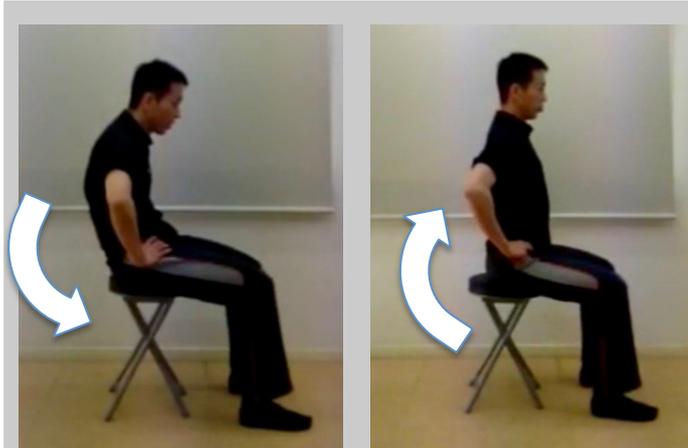
骨盤と同じく、肩甲骨の周りにもたくさんの筋肉があります。肩甲骨は、回転しながらの上下運動や内側に入る、外側に開くという自由度が大きいです。そのことで、腕を自由自在に動かすことができます。

もし、肩甲骨まわりの筋肉が運動不足で硬くなってしまった場合です。腕を動かす時、肩甲骨の代わりに腰の筋肉が働くこととなります。これを**代償作用**といいます。その典型例は、【両手を天井にあげる → 腰が反ってしまう】です。また、肩甲骨まわりの血行不足で肩こりにも発展します。

このことから、骨盤と肩甲骨を動かす運動は脂肪燃焼、腰痛予防、肩こり解消などの効果が期待できます。このように覚えてください。

- ・足腰の要は「骨盤」
- ・上半身の要は「肩甲骨」と。

では、正月太り解消に欠かせない骨盤、肩甲骨を動かす筋トレ。そして、お腹まわりを引き締めるウエストストレッチを紹介します。



超カンタン、 シンプルな骨盤運動

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



- ① 両手を骨盤に当て、椅子に座ります
- ② 背中を丸めて、お尻を後方に倒します【写真左】
- ③ 背筋を伸ばし、お尻を前に戻します【写真右】
- ④ ②～③をゆっくり15回繰り返します

裏面へどうぞ



ウエスト・ストレッチ（お腹の引締め）



- ① 両膝を曲げて床に座ります
 - ② ゆっくりと両手を右の床に手をつけます（右回転します）
 - ③ ゆっくりと両手を左の床に手をつけます（左回転します）
 - ④ ②～③を10往復します
- ※ゆっくりと体を回転させてください

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



肩甲骨、骨盤が動く！ラット&スクワット



- ① 腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、両手を天井に伸ばします。【写真左】
- ② 息を吸いながら、ゆっくりと肘を体に寄せて、しゃがみます【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20回繰り返します。

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



次号は・・・

股関節を鍛えるならコレ！
チューブエクササイズ

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>