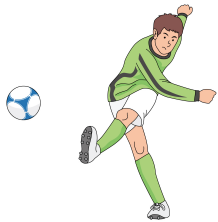




体の歪み修正筋トレがあなたを救う！

# なぜ、いつも同じ足が疲れるのか？

たくさん歩いたあとに、いつも左足が疲れます……。  
ということをよく伺います。これは気がつかないうちに、左足に重心がかかっているために起こっています。



左右のどちらかの足  
で重心を保っている

右利きの方の特徴は、

- ・ボールを蹴る → 「左足」を軸、右足で蹴る。
- ・ボールを投げる → 「左足」を軸、右手で投げる

というのが一般的です。

つまり、右利きの方が力を発揮するときには、いつも「左足」で踏ん張っていて、「左足」に頼りながら運動する習慣があります。

その証拠に立っているとき、どちらかの足に体重をかけていませんか？



このように左右の足には、気づかないうちに役割分担がされています。長時間、踏ん張っている足の方は疲れを感じやすくなっていることが多いです。

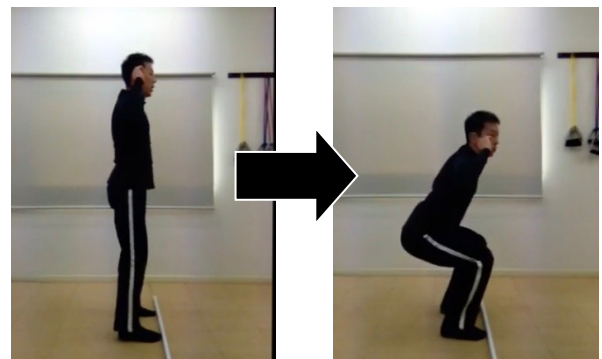


この左右の踏ん張りの偏りが大きければ、大きいほど、体の歪みが強くなります。いつも、左の腰が張るという症状が現れます。

これは決して特別なことではなく、多くの方に左右の偏り、体の歪みがあります。では、この左右の偏りを修正するためには、どうすれば良いのか？ 次はトレーニング法を紹介します。

## 修正トレーニング

まず、左右の足の偏りを修正するためのトレーニングとして、スクワット運動をします。これは、ただのスクワットではなく、左右のつま先を真っ直ぐに合わせて、トレーニングを行うのです。



<方法>

- 1) 両足立ちになり、左右のつま先の位置を平行にします
  - 2) 左右の位置が平行のまま、息を吸いながらお尻を下げます
  - 3) 息を吐きながら、立ち上がります
- ※背中では真っ直ぐに伸ばしておきます

裏面へどうぞ



# ファンクショナル スクワット

動画チェック!

動画でご覧頂けます  
QRコード▶



次に紹介する修正トレーニングは、ファンクショナルトレーニングと言いまして、筋肉を鍛えるというよりも、全身の「正しい関節の動き」を鍛えるトレーニング法です。関節の動きに注目するトレーニングですので、フォームが命なのです。このトレーニングをマスターするまでに少々時間がかかります。ゆっくり、焦らず!です。



## 方法

- 1) 背すじを伸ばし、片足立ちになります
- 2) 鼻緒 ※1 に体重が乗るように調整します
- 3) 息を吸いながら、お尻を後方に下げます。
- 4) お尻を下げたところで、3秒間静止
- 5) 息を吸いながら、元の位置に戻ります
- 6) 3) ~ 5) を 最高10回まで繰り返します
- 7) 反対の脚も同様に行います

※1 鼻緒・・・草履を履く時に親指と人指し指の間に挟む場所

**Point!** ・つま先、膝の向きを正面に向ける  
・腰を降ろしたときに3秒間静止  
・左右の違いを感じる【重要】



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>

次号は・・・

**永久保存版!**

**腰痛解消マニュアル**