



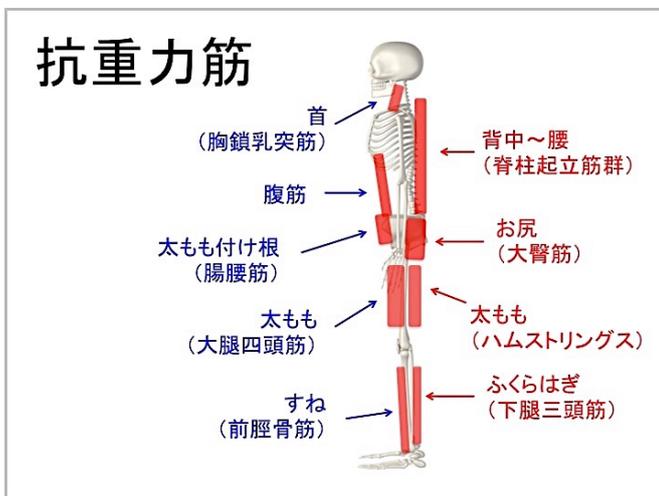
10歳若く見られるコツ

姿勢に効く！抗重力筋、股関節の鍛え方

姿勢は抗重力筋を鍛える！

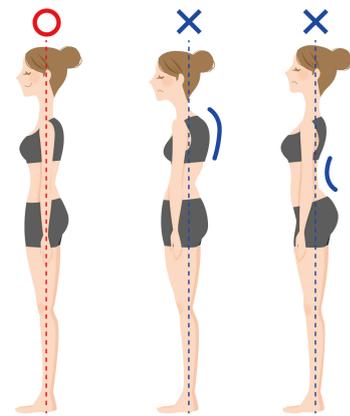
姿勢を正すには、**抗重力筋(こうじゅうりょくきん)**を中心に筋肉を鍛えることが大切です。この抗重力筋は、重力に耐える筋肉で「背骨」「骨盤」「足の骨(太もも、すね)」を真っ直ぐに保っています。裏を返せば、抗重力筋がなければ、真っ直ぐに立ってられないことになります。

抗重力筋には、背筋(脊柱起立筋群)、腹筋、お尻(大臀筋)、太もも前面(大腿四頭筋)、ふくらはぎなどの筋肉が該当します。



よくある間違いとして、抗重力筋を鍛えれば良い！ということで、腹筋だけを鍛える個別の筋肉を鍛える運動をすることです。

なぜ、間違いかと言いますと、**抗重力筋がそれぞれ【協働】して筋力を発揮**しなければならないからです。ですから、腹筋を鍛えただけでは、抗重力筋の力の発揮はできないのです。抗重力筋の腹筋、背筋、お尻、太ももなどの筋肉を同時に鍛えらえる運動が必要です。



姿勢が良くなる抗重力筋の鍛え方

- 一度に多く抗重力筋を鍛える
- × 個別に筋肉を鍛える

歩き姿勢を正すためのトレーニングとは？

- ・立つ姿勢 → 静止しながらの筋力
- ・歩く姿勢 → 動きながらの筋力

という異なる筋力を鍛えなければなりません。考え方はシンプルです。立っているときは、動きませんから静止状態で鍛える。歩いているときは、手足の動作が入ってきますので、動きながら鍛える、ということなのです。

特に歩き姿勢で鍛えておきたいのは、**背骨を支えている背筋、腸腰筋、骨盤を支えているお尻の筋肉(大臀筋、中臀筋)、膝を支えている太ももの筋肉(大腿四頭筋、ハムストリングス)**です。では、これらの筋肉をしっかりと鍛える自宅でできるトレーニング法を紹介します。

裏面へどうぞ

階段スイスイ！腿上げトレーニング 膝押し



動画でご覧頂けます ° QRコード▶



1. 背筋を伸ばし、右足の太ももを上げます。(床と平行まで)
2. 上げた太ももの上に両手を置きます
3. 姿勢が崩れない範囲で、両手で太ももを押します。(太ももと手で押し合いっこをします)
4. 息を吐きながら、3秒間静止します。
5. ゆっくりと元の位置に戻り、左足の太ももを上げます。
6. 左右交互に5回ずつ行います。

ガッチリ姿勢を良くする！ハンド・ヒップエクステンション【中級者向け】



動画でご覧頂けます ° QRコード▶



1. 両手で軽いミニボール（もしくはタオル）を持ち、背筋を伸ばします
2. 両手を前方に伸ばし、「右足」をゆっくりと上げます
3. 背骨の周り～腰～お尻まで力が一直線に入ります
4. 3の姿勢で息を吐きながら、小刻みに「右足」の上下運動を3回行います
5. ゆっくりと元の位置に戻り、左足も同様に行います
6. 左右交互に3回ずつ行います

※姿勢が崩れそうになったら、すぐに足を降ろしてください

次号は・・・

X脚は膝痛を慢性化に・・・
X脚矯正トレーニング法

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