

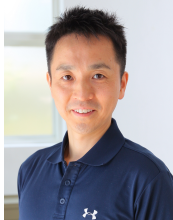
大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2016年 10月号
vol.82

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



腰痛予防、体の歪み解消は伸ばして鍛える！

腰まわりのコンディショニング法



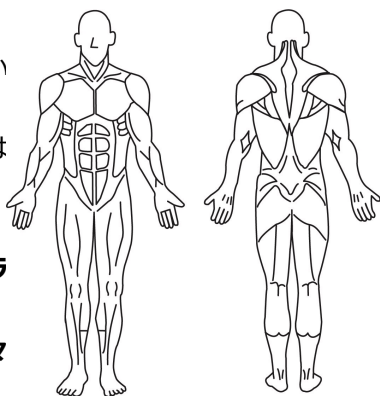
長時間の座り姿勢は、腰まわりの筋肉が硬くなり、骨盤の歪み、腰痛を招きます。座り始めは、良い姿勢を保っていても、足を組む、テーブルに肘をつくという動作で、姿勢不良となります。

ただでさえ、座っているときには立っているときに比べて、腰に「**1.4倍の負担**」をかけています。これは正しく座った場合の負担です。姿勢不良になれば、左右の片側の腰だけに負担が増大し、筋肉のアンバランスが生じます。ですから、いつも左の腰が張る・・・、という症状が起こるのです。

良い姿勢を取りましょう、という目的の1つは、筋肉のアンバランスをなくすることなのです。

筋肉のバランスを修正するとは？

左右の筋肉が50 : 50で均衡が保っていることが理想ですが、この均衡を目指すのは非常に難しいことです。大切なことは、**40 : 60のアンバランスを 41 : 59の比率を目指し、徐々に均衡に保っていく**



ことです。これが筋肉のバランスを保つきっかけになるのです。負担の比率が1減るだけでも、動きやすい体、疲れにくい体作りになります。「徐々に」を頭に入れておきましょう！

この左右の筋肉のバランスを修正するためには、**硬くなっている筋肉をほぐして、弱っている筋肉を鍛える**ことです。なぜならば、筋肉のバランスが崩れている場合、左右の片側の筋肉が硬くなっていて、反対側の筋肉は弱っているからです。この関係を筋肉の拮抗（きっこう）関係と言います。また、**硬い筋肉のまま運動をすると、悪い姿勢がさらに悪化**します。

筋肉の拮抗関係とは？



「**硬くなっている筋肉**」の反対側の「**筋肉は弱っている**」という関係です。

筋肉が硬くなる原因は、多くは筋肉の使いすぎで起っています。今回のテーマである、腰まわりの筋肉の場合、長年の姿勢不良、ゴルフや野球などのスポーツ動作、長時間のデスクワークなどで、腰の片側の筋肉に偏った筋肉の使い方になっているのです。

腰まわりの筋肉のバランス改善の効果

腰まわりの筋肉のバランスを改善することで、良い姿勢を保つことができ、腰痛の改善、スポーツのパフォーマンスアップの効果があります。さらには、ウエストをスッキリさせる効果

もあります。これは、硬くなっている筋肉は、代謝が悪くなっていて体脂肪が蓄積されやすく太る原因を作っているからです。

では、腰まわりの筋肉のバランス改善のエクササイズを紹介します。



裏面へどうぞ



骨盤矯正、腰の疲労回復に効く！腰まわりストレッチ



1. 肘をつき、横向きに寝ます。
2. 上になっている足をあげて（下になっている足をまたぎます）、足の裏を床につけます
3. 身体が一直線になっていることを確認します
4. 下になっているお腹（ウエスト）が伸びているのを感じて、自然呼吸で20秒間静止します。
【写真左】
5. 余裕があれば、肘を伸ばしてストレッチします。自然呼吸で20秒間静止【写真右】
6. 反対側も同様に行います

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



筋肉のバランス修正！ウエスト・腰まわり筋トレ法



1. 身体を横に向けて、肘と膝を床につけます。（膝は直角に曲げておきます）
2. 背筋を伸ばし、ゆっくりとお尻をあげます（身体が一直線になります）
3. 下になっているお腹の横に力が入ります
4. 上の足を水平にあげて、自然呼吸で5秒間静止します 【写真左】
5. 上げた足で上下運動を5回行います。【写真右】
6. 反対側も同様に行います

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



次号は・・・ 歩幅を広げる！老化、痴呆予防！
速く歩くための筋トレ法

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>