



月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

女性の方に多い体の歪み 骨盤横移動解消法 2



前月号では、骨盤横移動している姿勢の歪みのストレッチ法を紹介しました。この姿勢の歪みを放置しておくと、腰痛や膝痛だけでなく、肥満になりやすい、内臓の不調などを引き起こすことでした。

姿勢の歪みの多くは、左右前後の筋肉のバランスが崩れていることにあります。そのバランスの崩れとは、負担がかかっているために硬くなっている筋肉、その反対側にある筋肉は弱っている状態です。そのため、姿勢が歪んで見えるのです。

その解消法は、硬くなっている筋肉を先にほぐし、それから弱っている筋肉を鍛えます。今回は、弱っている筋肉を鍛える方法を紹介します。必ず、前月号のストレッチ法を先に行ってくださいね。

姿勢改善の筋トレ マニュアル

姿勢改善トレーニングでは、左右交互に筋トレを行って、左右の均衡を保つことが最大の目的です。トレーニングの時には、正しいフォームで行うことと、「左右の筋肉の効き方の違い」を意識すると、運動効果は大きくアップします。具体的には、「右の筋肉は力が入るけど、左は力が入りにくい」と意識してもらうことです。※この場合、左の筋肉が弱いと推測されます。

① 腰（腰方形筋）を鍛える筋トレ ステップ片足立ち上がり



- 1) ステップ台の上に立ちます。
- 2) ゆっくり片足を宙に浮かせ、片足立ちになります。
- 3) このとき、骨盤を並行にします。（左右の足が同じ高さ）
- 4) 3) の状態で、自然呼吸で10秒間静止します。
- 5) 姿勢が崩れたら、浮かせている足を床につけてやり直します。
- 6) 反対側の足も同様に行います。



★QRコードにて無料で動画をご覧いただけます↑

② 太もも内側（内転筋）を鍛える ヒップアダクション



- 1) 横向きになり寝ます
- 2) 上の足を曲げて、下の足は伸ばします
- 3) 息を吐きながら、下の足をあげます
- 4) 息を吸いながら、下の足を下げます
- 5) 3)～4)を繰り返します
- 6) 反対側の足も同様に行います

【注意点】 下になっている足のつま先は常に前方です。また、太ももの内側に意識をおきます

【回数】 男性 20回、女性15回を目標にします

【セット数】 1～2セット

★QRコードにて無料動画をご覧くださいませ→



③ お尻（中臀筋）を鍛える ヒップアブダクション



- 1) 横向きになり寝ます
- 2) お尻の横を触ります。
- 3) 息を吐きながら、上の足をあげます
- 4) 息を吸いながら、上の足を下げます
- 5) 3)～4)を繰り返します
- 6) 反対側の足も同様に行います

【注意点】 運動中に骨盤が動かないようにお尻の横を触っておきます。

【回数】 男性 20回、女性15回を目標にします

【セット数】 1～2セット

★QRコードにて無料動画をご覧くださいませ→



40歳からのパーソナルジム

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

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索！



Amazonで

「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！