

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

やってはいけない！ 筋トレの間違ったフォーム

運動は体に良いことが広く知られていますが、やり方によっては、怪我をするなど逆効果になることがあります。これではせっかくの運動が台無しです。実際の運動で怪我が起こりやすい「よくある事例」をあげ、どのようにすれば怪我の予防ができるのかを話します。

1 シャガんだ時に膝方向が内側、外側に向く



筋トレのスクワット運動で、しゃがみこんだときに、膝が内側に向く、外側に向くということがあります。このまま筋トレを続けていると、

- 膝が内向き⇒ 膝の内側が痛くなる（鷲足炎など）
 - 膝が外向き⇒ 膝の外側が痛くなる（腸脛靭帯炎など）
- が起こります。



この習慣がついていると、歩けば歩くほど膝を痛めることになります。

正しくは、「つま先」と「膝のお皿」の方向を合わせることです。この位置ですと、膝の負担は少なく、膝を痛めることが極めて少なくなります。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



2 背中が丸くなっている



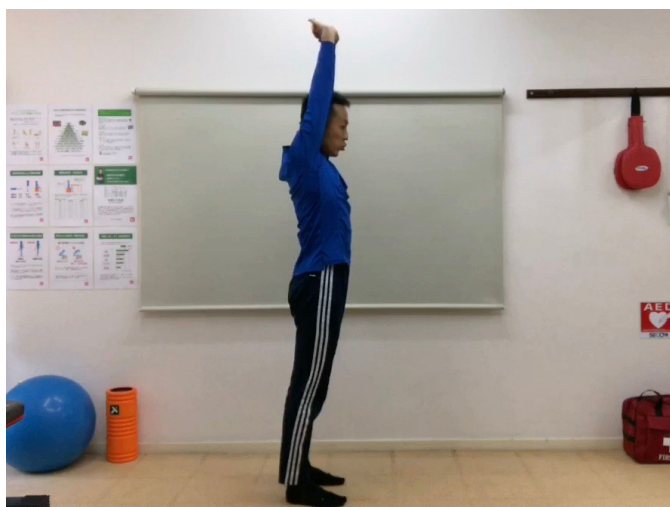
横から見たときに背中が丸くなった状態で、運動をしているケースです。背中を丸くすると、丸くなっている部分に負担がかかり、筋肉だけでなく背骨にも悪影響が出ます。



例えば、背中を丸めて床から重量物を持つと、**1.6倍の負担が余計にかかる**と言われていて、ギックリ腰になりやすくなります。見た目も老けて見られます。

正しくは、**背筋をしっかりと伸ばして運動を行うこと**です。全身の筋肉のバランスが整い、姿勢も良くなり、足腰のパワーもアップします。歩くことが楽になりますよ。気になる方は、次に紹介するストレッチをお勧めします。

姿勢を正す背筋伸びストレッチ



- 1) 両手を組み、天井に伸ばします
- 2) 背筋が伸びていることを確認します
- 3) 自然呼吸で10秒間静止します
- 4) 3セット繰り返します

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



3 フォームが崩れたままの運動



運動は最後までやらないきゃ！という思いが強く、運動のフォームが崩れていても、運動をそのまま続けているケースです。運動のフォームが崩れる理由として、鍛える筋肉の疲労や筋力不足が考えられます。ですから、運動フォームが崩れたままでは、鍛えたい以外の筋肉に**過大な負担**がかかり、**関節を痛めてしまいます**。また、体が間違った運動フォームを覚えてしまうため、正しいフォームが習得できない、という事態に陥りますので十分に注意が必要です。

正しくは、**運動のフォームが崩れたら、回数が途中で中断し、元の位置に戻る**ことです。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



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！