

かたの通信

今回のテーマ

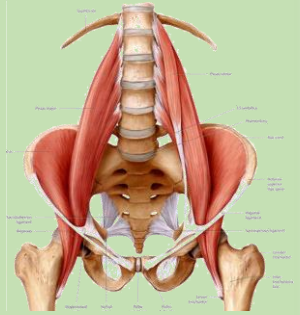
「筋力トレーニングの実際」



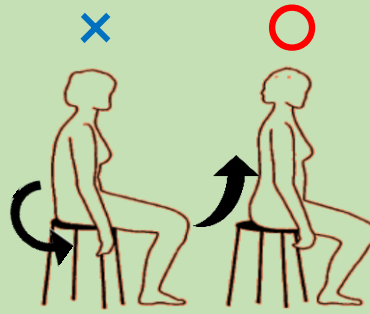
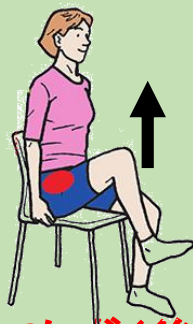
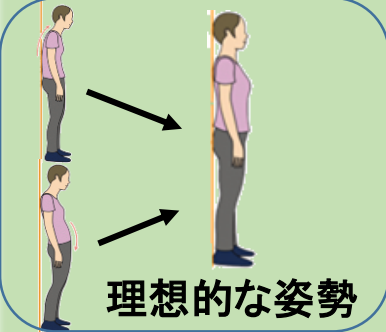
今回は、姿勢に関するトレーニングのお話です。

理想的な姿勢に向けたトレーニングです。多く見られる骨盤が後傾している姿勢の場合、**腸腰筋**のトレーニングが有効です。

方法は、図のようにイスなどに腰をかけて太ももを持ち上げる運動を行います。

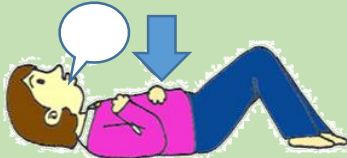


腸腰筋
(正面から見た図)



ポイントは**①腰を丸めず(後傾させず)**に、**②膝が外側に広がらないよう**にもも上げをします。このような運動をすることで、**骨盤を前傾させる(立たせる)**効果が期待できます。

次に**腹横筋**のトレーニングです。腹横筋は前へ突出している**骨盤・腹部を後方へ移動させる**作用があります。方法は、いわゆる腹式呼吸です。膝を立てた仰向けで、**息を吐いたときに腹部(へそより下)を凹ませます**。ポイントは、**腰を丸めないようにゆっくり**行います。



腹横筋
(正面から見た図)

負荷を強めるには、図のように肘をついた姿勢を保持する方法があります。

無理せずにお試しください。