

腰を鍛えて 腰痛を予防

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

鍛える筋肉はココ!

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

- 1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。



POINT



かかとは床につけたまま、つま先を上方に向かって上げる。

息を吸う。
息を吐く。

- 2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。

NG



股関節を軸に背中全体を倒してしまふと骨盤ごと前傾てしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。



POINT



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向けます。

- 2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

NG



背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。