



先月号では、「腸腰筋のしくみ」についてお話ししました。

今月号では、「腸腰筋の正しい筋トレ法」をご紹介します。

☆筋トレのポイント

筋トレマシンで主に動かしている筋肉は、体の表面にある大きな筋肉です。

一方、腸腰筋は、体の奥にある筋肉で、体の中で唯一上半身と下半身をつないでいる筋肉です。

体の奥にある筋肉を鍛えるには、筋トレマシンのような強い負荷をかける必要はありません。むしろ強い負荷をかけると表面の筋肉が働き、効率よく奥の筋肉が働きません。

腸腰筋の正しい筋トレのポイントは、

強い負荷をかけずに正しいフォームで動かすことです。

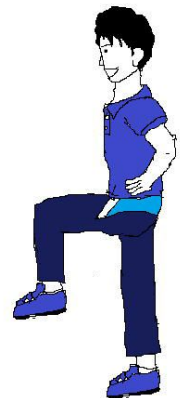
ここで、手軽に行える2つのトレーニングをご紹介します。

①もも上げ

背筋を伸ばし、ももを膝と股関節が直角になるところまでを目安にゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろしていきます。

ももを上げた時に、背中が丸まったり、反ったりしないように常に上体はまっすぐ意識してください。

バランスが取りづらい方は、壁やイスで支えてください。



②脚上げ

仰向けに寝て、片脚を伸ばします。この時、反対側の脚の膝を曲げておくと腰に負担なく行えます。

伸ばした脚をゆっくりと、反対側の脚の膝の高さくらいまで上げていき、ゆっくりと下ろします。



①、②とも呼吸を止めないようにして、ももや脚を上げる時は、

脚の付け根から上げるように意識して下さい。ご自身の体力に合わせて、

やりやすい方の種目を選び、**左右10回3セット**を目安に無理のない範囲で

行ってください。股関節を痛めている方は、控えて下さい。トレーニングが可能

かどうかはトレーナーにご相談下さい。