



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 71

怪我のない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「誰でも簡単にできる身体を鍛える体操」についてお話しします。

老若男女どなたでも簡単に身体を鍛えられる体操

スポーツをしているかただけでなく、一般のどなたでもできる体操です。腕を組んで足を上げるだけのシンプルな動きです。しかし実際にやってみると意外としんどく、結果として腹筋ができる、お腹が凹みます。

「大腰筋コンバート法」

骨盤を立て、腰椎アーチを維持したまま腿上げをします。

次の手順で行います。



STEP 1

頭の後ろで、手を
ガッチリと組み、
肘を広げ、肩甲骨
を寄せます



骨盤を立てて、腰
椎アーチを作ります



STEP 2

左のつま先を上
げ、腿を上げます

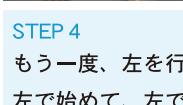


上げる高さは腰椎
アーチが維持でき
るところまでです



動画はこちらです。

<https://youtu.be/QL2mzF-L-fE>



STEP 4

もう一度、左を行います
左で始めて、左で終わります

上半身を鍛え、特に腹筋を鍛えてお腹周りをスッキリさせたい方におススメです

大腰筋は、腰について前に来ている筋肉で、腹筋の代わりをします。大腰筋を鍛えると、腰椎アーチがしっかりとして、骨盤の状態が整います。また、腰の周りの筋肉が結果的に緩み、骨盤が前傾前屈します。

下腹がたるんでいるかたは、骨盤が後傾後屈して後ろに傾いているので腹筋がたるむのです。

大腰筋を伸ばすことで、骨盤が前傾前屈になるので、恥骨が後ろに行き、前に腹筋がきます。ずっとテンションがかかっているので、結果的にお腹が凹むのです。

まつさか整骨院では、図のような腹筋運動は推奨していません



なぜなら、この筋トレをすることで、腰椎のS字カーブがいびつに屈曲してしまい、腰痛の原因になってしまう方がいらっしゃるからです。

屈曲反射といって、曲げることは人間の防衛本能で守るための反応ですから、曲げる筋肉には力が入りやすいです。しか

し一方で伸ばす力は弱いので、そのうえ腹筋運動で曲げる運動ばかりすると、余計にバランスが崩れて痛みがでてしまいます。

運動するときは、伸張反射といって伸ばす運動です。猫がピヨーンと跳ぶとき伸ばすのを見たことがあるでしょう。伸ばすことは運動に適したものなのです。



今回紹介した大腰筋を鍛える体操「大腰筋コンバート法」は、腰椎アーチのバランスを崩すリスクがありません

若いかたからご年配のかたまで楽しみながら取組んでいただけます。腰椎のS字カーブをきれいに整えながらお腹周りを引き締める効果があります。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「誰でも簡単にできる身体を鍛える体操」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願いします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ ホームページ：<https://matsusaka-s.com/>

■ TEL/FAX：0598-52-3113 ■ 診療時間：午前 8:30～11:30

※土曜日診療時間：8:30～13:00

午後15:30～19:30