

筋トレは **姿勢の改善** にも一役



「体幹を鍛えて体内にコルセットを」

デスクワークをしているときや歩いているとき、気がつくと前かがみの姿勢になっていませんか？ このような姿勢は、だらしなく、無気力に見えるだけでなく、呼吸の深さや声の大きさにも影響します。

前かがみの姿勢になりがちなのは、体幹を構成する筋肉の衰えが一因です。体幹とは、簡単にいうと身体の「軸」となる部分です。ここを鍛えることによって、身体の中に筋肉のコルセットをつくり、前かがみになりがちな姿勢を抑制することができるのです。

自分のこうした姿勢に気づいたら、さっそく体幹の筋肉を鍛えるトレーニングを始めてみましょう。

腹筋は起き上がる動作、背筋は物を持ち上げる動作に深く関わっています。朝、布団から出るとき、重い荷物を持つときなどの動作が辛い人は、腹筋と背筋を鍛えると、こうした動きがラクになります。



姿勢改善のための筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをゆやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを行うときの
注意点

- ✓ 呼吸を止めない
- ✓ 反動をつけずにゆっくり行う
- ✓ 使っている筋肉を意識する

上体起こし

腹筋、大腰筋を鍛える

筋トレ中の首の違和感や痛みは、筋力が強化されるにつれて改善されます。始めは上体を軽く起こす、背中にクッションを入れるなどして、無理のないように。

- ①両ひざを立て、足は腰幅に開いて仰向けになる。



- ②両腕は前方に伸ばし、太ももに触れながら指先がひざにつく程度まで、おへそをのぞき込むように上体を起こす。



- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

呼吸が止まりやすいので、息を吐きながらゆっくりと

背筋

背筋、臀部を鍛える

体力に合わせてA・Bどちらか1つを行いましょう。

A 体力に自信のない人

- ①ひじとひざを伸ばしてうつ伏せになる。



顔は常に床、もしくは横に向けておく

- ②右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



腕は前方に、脚は後方に引張られるイメージで

腕と脚は同時に上げる

- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
※負荷が高いため左右交互に行う。

B 体力に自信のある人

- ①両ひざを腰幅にして、両手と両ひざをつく。

ひじは伸ばしきらずにゆとりを保たせておく



- ②右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



顔は床に向けたまま行う

- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
※負荷が高いため左右交互に行う。