

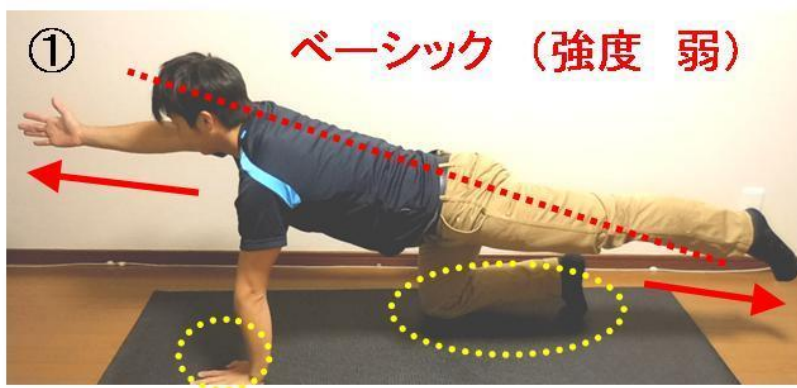
今回は「骨盤・腰部の安定性を高めるための体幹トレーニング」として

オススメのエクササイズをご紹介します。

ご紹介する内容は強度を示してあるので皆さまの目的に応じてご利用いただけます。

まずはご紹介するエクササイズから下の図をご覧ください。

四つばいの体幹EX(ダイアゴナルエクステンション)



四つばいから

1. 四つばいの状態から対角になる手と足を浮かせ真っ直ぐ伸ばします。
2. 出来るだけ遠くに伸ばす様にします。
3. 体幹部の姿勢を崩さない様に注意しましょう。



フロントブリッジから

1. 肘と膝で支持した状態から対角になる手と足を浮かせ真っ直ぐ伸ばします。
2. 同様のポイントを注意しましょう。

①ベーシック編 (強度 弱め) ~ How to ~

1. 四つばいの状態がスタート姿勢です。
2. 対角になる手と足をまっすぐ伸ばします。
3. 伸ばした状態で5秒程キープします。
4. スタート姿勢に戻り、反対側も行います。

ポイント

- ・ 下腹部はドローインを維持しましょう。
- ・ 手足は出来るだけ遠くに伸ばしましょう。
- ・ 腰が反ったり、背中が丸くならないように
体幹部の形は出来るだけキープしましょう。
- ・ 体幹部に力を使う事でバランスが取り易くなります。

②アドバンス編 (強度 中程) ~ How to ~

1. 肘ー膝のフロントブリッジの状態がスタート姿勢です。
2. 対角になる手と足をまっすぐ伸ばします。
3. 伸ばした状態で5秒程キープします。
4. スタート姿勢に戻り、反対側も行います。

ポイント

- ・ ベーシック編と同様に体幹部の固定を意識しましょう。

※アスリートやトレーニング経験者の方は強度的に

アドバンス編が効果的です。

正しいフォームでゆっくり行う事で体幹部への

効果はかなり期待出来ます。

効果を解説しておきます。

・体幹部を固定し、バランスを取る事で

腹筋、背筋、股関節周囲、肩甲骨周囲と

からだの基礎になる部分の強化になります。

・これらダイアゴナルエクステンションは

腰痛の予防、改善に多く取り入れられ行われています。

体幹の筋力アップは人間の柱を磨く事

人間のからだは骨・骨格に筋肉が付着し、それぞれの筋肉が活動し、

引っ張り合い支え合う事で重力に対する姿勢が保たれます。

建物で例えるなら基礎の鉄筋に流し込んだコンクリートとでも言えますか。

これら体幹の筋力や働きが弱くなると、重力に対して

姿勢が維持できず、悪い姿勢へと道を歩みます。

姿勢・体幹 ⇒ 車で例えるボディ・車軸

どれだけ良い性能を持とうが、ボディ・軸が崩れては

その能力は発揮できません。

人間も同じではないでしょうか？