



前回の「バランス」の腹筋はいかがでしたか。今回は「ねじり腹筋」です。ねじり腹筋は体幹の基本となります。「腰を回す」や「腰をひねる」などと言いますが、実際のねじりの動きは仙腸関節(背骨の土台となる部位)が大切です。腰椎はカーブを描く部位であり、回旋動作は五つの骨が各5度しか回りません。そのため、バランスを崩して腰(腰椎)を無理にねじることは、障害が起りやすくなります。

このように体を正しく動かすことで障害を防ぎ、パ

ねじり腹筋



ねじり腹筋を行いましょ。腹筋の作用が変わります。正しくねじる動作で強化をしていきましょう。はじめに、ねじり腹筋を行

真①②。体が起こせない場合には、補助者に足を押さえてもらうか脚を浮かした状態から軽く反動をつけて行いましょう。数回動作を

左へねじります。背中丸まっていますか?背筋を伸ばし骨盤から伸ばされてるのを感じましょう③④。

このように簡単なストレッチを正しく行うことで動きの改善、トレーニングの効率化が可能です。日常の姿勢の悪さから動きが悪くなり年齢とともにねじると

正しい動作から健康増進へ

フォーム向上につながります。正しい動きは正しい姿勢から始めることが重要!今回は、簡単なねじりのストレッチを実施して、

斜めに体を起こします!写

確認したら、腰のストレッチをしましょう。長座で座り左膝を立て右足にクロスさせます。姿勢を正して右腕を左膝外側に向け、体を

正しく伸ばされていくと顔も真後ろまで回ります!⑤。ストレッチ後、再度ねじり腹筋をしてみましょ。いかがですか?体を起こした時に腰が入りやすくなり腹筋もよりスムーズになりやすと感じられるのではないのでしょうか。トレーニングとしては、左右3回ずつ3セットから始め、左右10回ずつ3セット無理なく出来るようになりましょ。

題が起ります。簡単なねじりストレッチをやるだけ、腹筋の作用が変わるよ。日々の簡単なストレッチのやり方、姿勢を見直すだけで正しい動作がしやすくなり健康増進にもつながるのではないのでしょうか?不安のある方は専門家に相談のもとで行いましょう。(日暮恭子・フライトボディアスレックトレーナー)

このように簡単なストレッチを正しく行うことで動きの改善、トレーニングの効率化が可能です。日常の姿勢の悪さから動きが悪くなり年齢とともにねじると

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html