

スポーツセンター

トレーニングルームだよ



見えない敵との戦い…

外出自粛はいつまで？スポーツセンターで運動が出来る日はいつから？？？
不安なことが多い中、自宅にこもるばかりですっと座ったままの生活になって
いませんか？家の中で出来る筋トレと腰痛体操を紹介します！！

貧乏ゆすり 実はいい運動だった！！



貧乏ゆすりを見ている方はあまり気持ちのいいものではないので、
いい印象を持っている人はいないかもしれません。

しかし！！貧乏ゆすりは意識することで**お手軽な筋トレ**
になります！

ふくらはぎの筋トレ

第2の心臓と言われるふくらはぎ。
足から血液をスムーズに心臓に戻すため、ふくらはぎの
筋肉が大事なポンプの役割をします。

【やり方】

- ①膝の間はこぶし1個～1個半開く。
- ②つま先を床に着けたまま、かかとを20回上下させる。



すね周りの筋トレ

絨毯の少しの段差や、何も無い道端でつまずいた経験は
ありませんか？
それは、すね周りの筋肉が衰えている可能性があります。

【やり方】

- ①膝の間はこぶし1個～1個半開く。
- ②かかとを床に着けたまま、つま先を20回上下させる。



※余裕のある方はお腹に力を入れ、背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばして
行いましょう♪

腰が痛いと感じる時はありませんか？

長時間座りっぱなしで同じ姿勢を続けていると、特定の筋肉に過度に負担がかかり、硬くなってしまいます。それにより筋肉の周りにある神経が圧迫され、痛みを感じてしまうのです。また、ストレスを感じることも腰痛の原因とされています。

これだけ腰痛体操

【やり方】

- ①肩幅よりも広く足を開く。
- ②指先を下に向けて両手をお尻に当てる。
- ③肘を寄せ合いながら、骨盤を前に押すように、ゆっくり息を吐きながら体を反らせる。
- ④3秒間キープし、ゆっくり体を戻す。

【回数】

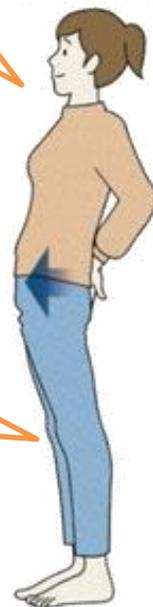
腰に痛みがある方は 10回
腰痛予防の場合は 1回

☆ポイント☆

あごを引き、胸を開きましょう。

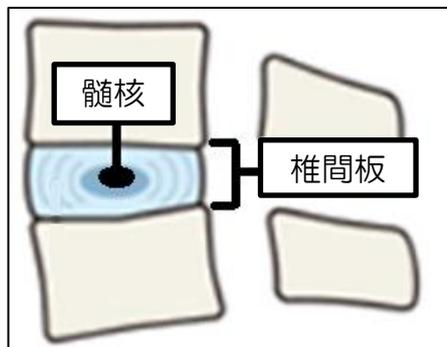
☆ポイント☆

膝は曲げないように注意！

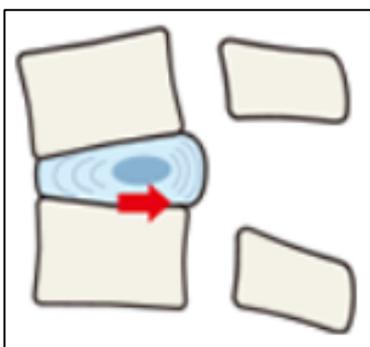


※強い痛みや痺れがある場合は無理のないように行いましょう。
お尻から太もも以下に響く痛みがある場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

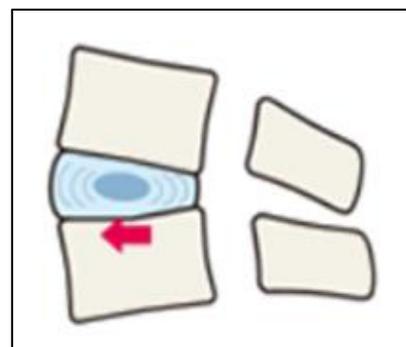
解 説



通常、髓核は椎間板の中央にあります。



同じ姿勢を続けることで髓核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れ、痛みを生じます。



「これだけ腰痛体操」を行うと、髓核がバランスの良い中央へ戻り、痛みが軽減されるのです。

参考文献：腰痛は脳で治す！3秒これだけ体操



【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会
電話：042-555-1698
FAX：042-555-1699
E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

