

体幹トレーニング

体幹とは、「手足を除いた胴体の部分」を指します。体幹トレーニングは『減量というよりも、美しい姿勢づくりに役立つ』ものです。姿勢の改善に必要な基礎筋力を向上させ、日常生活の動きが楽になるなどの効果があります。

1、基本姿勢（四つ這い）



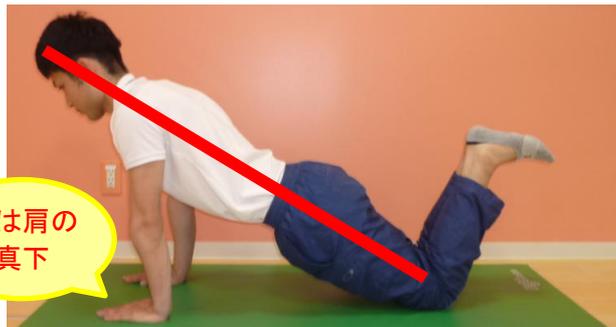
股関節と膝関節を直角に。両手は肩の真下にします。背筋は真っすぐに保ちましょう。

2、基本姿勢から手（足）を伸ばす



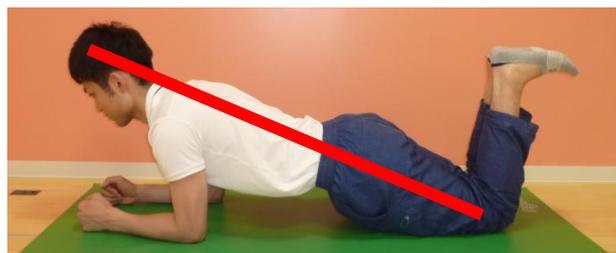
手（足）を伸ばす時に、背中が丸くなってしまわないように気をつけましょう。

3、膝付き姿勢



手と膝で体を支え、腰を浮かせる。頭・肩・腰・膝までが一直線になるように保ちましょう。

4、肘膝付き姿勢



膝付き姿勢から、肘を肩の真下にします。頭・肩・腰・膝までが一直線になるように保ちましょう。猫背にならないように注意します。

☆メリット☆

- ☑自宅など省スペースで行える。
- ☑体幹の安定により日常の動作が楽になる。
- ☑体の軸がしっかりして姿勢の改善に効果的。
- ☑腰痛などの体の痛みの予防に繋がる。
- ☑運動パフォーマンスの向上。

★デメリット★

- ×消費カロリーは少ない。
- ×基礎代謝の向上には強度が弱い。
- ×体脂肪を落とすことは難しい。
- ×体力・筋力を向上させるには強度が弱い。

運動の目安: 10秒×2~3セット ※ご自身の体力・筋力に合わせて、行いましょう。

運動はコツコツと続けることが大切です。健康づくりセンターでは、運動が苦手な方、ご高齢の方など、その方に合わせた運動プログラムを作成し、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

詳しくは、健康づくりセンター(病院地下1階)まで。