

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017

9月号

September

毎月発行の会報誌

体幹を鍛える

インストラクター

松井 厚輔



最近体幹の重要性や体幹トレーニングの話題が多くあります。

体幹が鍛えられると、姿勢やスタイルがよくなり、身体の変化も多く出てきますので、コツコツ頑張りましょう。

体幹とは

身体の頭部と四肢(左右の手足)を除いた部分を指し、身体のコア(中心)となる部分です。腹筋だけでなく、背中や腰周りも含めた胴体の中心部全体のことです。

横隔膜(おうかくまく)、腹横筋(ふくおうきん)、多裂筋(たれつきん)、骨盤低筋群(こつぱんていきんぐん)の4つの筋肉が「体幹」と言われ、その周囲を取り巻く筋肉には、深層筋(身体の深い部分にある筋肉で、インナーマッスルとも呼ばれる)と表層筋(深層筋の外側、身体の表面に近い部分にある筋肉)があり、この2種類の筋肉を総称して体幹筋と呼びます。

腹横筋

体幹のなかでもっとも大切な筋肉で、いわば筋肉でできたコルセットのようなもの。最も奥にあるため、鍛えにくい筋肉でもあります。

役割:腰を安定させ、ぶれない身体に近づけます。

体幹の重要な役割

- ① 姿勢を維持し支える役割
- ② 動きを生み出す土台としての役割
- ③ 軸としての役割

おすすめ体幹エクササイズ

プランク(初級者向け)

- ① 床にうつ伏せになり、肘をつきます。

お尻を持ち上げ、肩から足まで一直線になように姿勢をとり、キープします。

この時にお腹を締めて体幹を意識します。

※お尻をキュッと絞めるとより意識できます。



初めは、15秒行ない、慣れてきたら30秒
最終的には60秒を目安に行ないます。
これを3セット繰り返します。

サイドプランク(中上級者向け)

- ① 横向けになり、肘をつきます。

- ② お尻を持ち上げ、頭から足まで一直線になるように姿勢をとりキープします。

※この時にすねの横が床から浮いている様に気を付けます。

- ③ 余裕があれば、手を横に広げ、上側の足を持ち上げます。



初めは、10秒キープからスタートし、慣れてきたら30秒キープを目安に行ないましょう。これを3セット繰り返します。

イベント

「体幹トレーニング」お腹の引き締め
腰痛予防改善にオススメ!!

毎週 水曜日: 19:20~19:50(Bスタジオ) 日曜日: 15:00~15:45(Aスタジオ)

※会員様でない方も、ご優待券(1,500円)でお越し頂ければ、無料で参加できます。