

あるく健康ニュース 1月号

腰痛・姿勢を改善する 腹筋トレーニングの基本ドローイン

皆さんこんにちは、今回のテーマは腰痛です。
腰痛の原因の一つに、腰痛になりやすい姿勢になっている事があります。
そして、姿勢に大きく関係する重要な部分が腹筋です。



腰の筋肉とお腹の筋肉は対になっていて、本来は前と後ろで身体を支えています。
しかし、前側のお腹の筋肉が上手く働かなくなると、後ろ側の腰の筋肉だけで身体を支える為、腰痛になりやすい姿勢になります。

腰痛を治すよりも、腰痛になりやすい姿勢を改善する方が重要なのです。

そこで今回紹介する腹筋トレーニングが、「ドローイン」です。
「ドローイン」とは一般的にイメージする腹筋運動とは異なります。
筋肉は量を増やす一般的なトレーニングと、
使い方を覚えるトレーニングがあります。
姿勢の改善には、後者の方が有効です。



やり方は簡単ですが、お腹の筋肉の使い方を意識する為にコツが必要です。
座ったままでも出来ますし、仰向けの状態でも出来ます。
おへその上に手を当て腹式呼吸を行います。
息を吐きながら、おへそを背骨に引き付ける様にお腹を締めて、
その状態を3秒キープするだけです。
この時に、身体を丸めたりせずにお腹だけを凹ませて締めるイメージです。

この状態を、丹田に力を入れると表現する事もありますが、おへその少し下の部分（丹田）の筋肉を正しく使う事が出来る様になります。
これにより、お腹と腰の前後の筋肉を対で使える為、姿勢が安定し腰痛の改善に繋がります。

あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

