

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

肩にも効果的な
お尻の上げ下げ運動

筋肉は、大きな部分から鍛えるのが効率的とされています。前号で紹介した^{だいたい}大腿四頭筋の次に大きい筋肉は、お尻の丸みを形づくる^{だいでんきん}大臀筋です。大臀筋は骨盤を覆っています。が、似た形をした骨と筋肉が肩にもあります。肩甲骨とそれを取り巻く筋肉です。

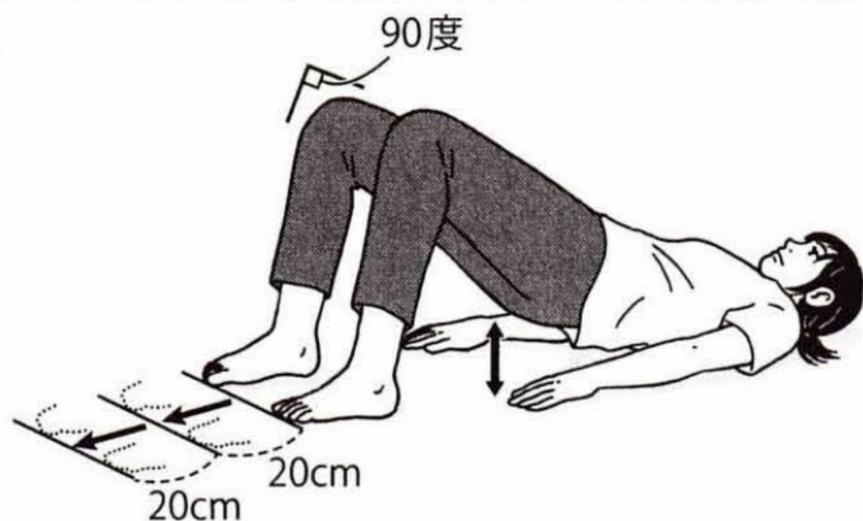
下で紹介する運動は、お尻

動画は
こちらから
ご覧ください



を上げ下げすることで大臀筋を鍛えるだけでなく、肩の痛みを軽減したり、動きがスムーズになる効果があります。お尻を持ち上げる際、両手のひらを床に押しつけることが肩甲骨で体を支えることになり、結果として肩甲骨の運動につながります。

塩川哲也



②肩を床につけたまま、手のひらで床を押しながら、お尻をゆっくり大きく上げ下げする。上下を1回として、この動きを7回繰り返す。両足の位置を20cmずつつま先の方角にずらして3段階に分けて同様に行う。

*両脚を閉じた状態でも同じように上げ下げ運動を行う。

お尻の上げ下げ運動



①あおむけで大の字に寝て、両膝を立てる。両手は体の横に置き、手のひらは床につける。