

腰痛予防と改善のエクササイズ

スポーツ活動中やトレーニング中に発生する腰痛の原因の1つとして「腰椎に過度な力学的ストレスがかかることで、痛みが発生する」という考え方があります。腰椎に着目し、安定化を図るトレーニングで腰痛になりにくい身体を目指しましょう！

【サイドプランク】

①



②



やり方

- ① 横向きになり、肩の真下に肘を置く
- ② 上側の手を腰にあて、腰を持ち上げる
- ③ お尻とお腹に力を入れて、身体を一直線にする
- ④ ③の姿勢を20秒維持する
- ⑤ 左右2～3セットずつ行う
- ⑥ 上側の手を天井や水平に伸ばすと、負荷が変化する

効果

- ① 内腹斜筋・外腹斜筋の筋力向上
- ② 腰椎の安定性向上

【アンチローテーションホールド】

①



②



やり方

- ① 硬めのレジスタンスバンドを用意する
- ② 支柱などにバンドを取り付ける
- ③ 支柱側の手でバンドを胸の前に持ってくる
- ④ 反対側の手を覆いかぶせて、両腕を前に伸ばす
- ⑤ 膝を緩めお尻に力を入れて、20秒維持する
- ⑥ 左右2～3セット繰り返す

効果

- ① 内腹斜筋・外腹斜筋の筋力向上
- ② 腰椎の安定性向上

