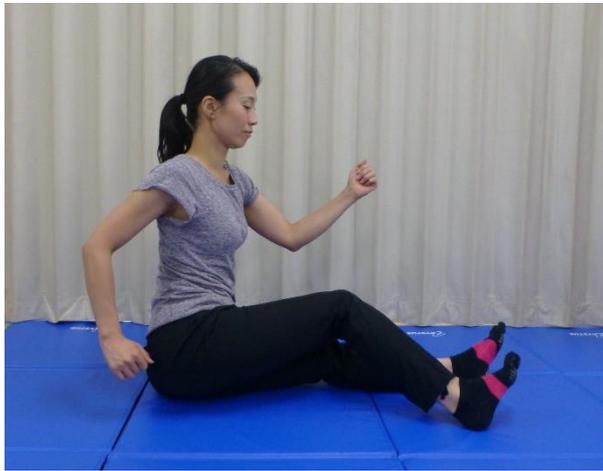


毎日★自宅ジム ～腰まわりの気になる方に～

筋トシ *お尻歩き*



【運動のやり方】

- ①両足を伸ばして床に座る
- ②左右交互にお尻を持ち上げて体重移動をする
- ③腕を振ってお尻で歩き、前に進む。
自然な呼吸や1.2.1.2など掛け声をする
同じように後ろにも進む。
- ④終了後は両膝を曲げて腰を丸めるストレッチ
※ポイントは、歩くようにやさしく動く事!

【注意点】

- ・無理せず、痛みのない範囲で行う。
- ・呼吸を止めないように。(吐く方を意識すると良い)
- ・痛みを感じる場合は、中止またはやり方を見直す事。

【運動の目安】

- ・たたみ一畳、またはマットの長さ程の距離を、前後往復を1～3セット。
- ・一日1回ペースでも行える軽運動。先ずは週3回ペースから様子を見て行ってください。

【効いている! 身体の部位】

骨盤周辺

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
田所 直美



普段、骨盤周辺いわゆる腰まわりを気にされることはありますか？

お腹まわりのお肉?腰痛?そんな経験から意識がいく方もいらっしゃると思います。

骨盤は、身体の中心であり、内臓を守る役割や上半身と下半身を繋ぐ重要な役割があります。歩行時には衝撃吸収し上半身に負担がかからないようにし、また正しい姿勢で歩く、座れるのも骨盤のひとつのお役目。腰は動作の中心点となり、スポーツや運動、もちろん生活の質の向上には骨盤のケアはオススメです。

今回の体操は、お尻歩き! 筋力低下や硬化、生活動作による骨盤の偏りを感じていませんか?お尻歩きは腰まわりの血行を促進し、柔軟性ととも骨盤周辺の筋力を養っていきます。コツは前に進む時は、お臍を前に、後ろはお尻を後ろへと意識して重心移動を心がけます。お尻歩きをしなやかに行っていくうちに、左右のバランス調整や歩行の動きにもつながります。無理なく動かし、筋肉を使ってあげる事が大切です。

腰とお腹は裏表!お腹周りもスッキリするかも!?

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です!

運動が習慣化するのには3カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。

1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが

3ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

