

助っトレーニング 第一回

運動は、目的に合うように行わなければ効果を期待できません。例えば、平坦な道をただ歩くだけでは、強い脚力を維持することはできません。強い脚力を維持するには、歩くよりも強い負荷が足の筋肉にかかる運動を行う必要があります。

今回は、多くの人間が悩まされている腰痛を予防するための運動です。進化の過程で人間は2本の足で立つようになりました。2本足で立てるようになると、当然、手を自由に使えるようになります。手を頻繁に使うことにより、人間の脳は顕著に発達してきたのだと言われています。2本足で立ったことにより脳は発達しましたが、その代償として人間は腰痛に悩ませることになりました。

2本足で立つことが、なぜ腰痛の原因になるのでしょうか。その原因が分かれば、腰痛を予防したり、軽減する方法を見つけることができます。犬のように4本の足で立つ姿勢は、腰に大きな負担はかかりません。四足動物には腰痛はないと言われています。しかし、人間のように2本足で立つ姿勢は、腰に上半身の重さがかかります。上半身の重さは、平均すると体重のおよそ65パーセントになります。2本足で立つと重い負担が腰にかかるので、腰を痛めやすくなります。

腰痛を防ぐためには、重い上半身をしっかりと支えられるように背中中の筋肉を強化しておくことです。背中中の筋肉を強化するための運動を紹介しましょう。

腰痛は生活や仕事に支障をきたすことがあります。ここに紹介した背中中の筋肉を強化する運動を続けて、腰痛を予防して下さい。TV視聴時のCMの間に行うなど、生活の一部に取り入れるとよいでしょう。

ただし、腰や背が痛くて動けないほどのときは無理をしないで下さい。

効果が出る助っトレーニング①

腰痛

- ①ひざを曲げて床に座ります。
- ②両手を頭のうしろにあて、背を伸ばします。
- ③上半身を少しだけ後ろに倒します。
軽い腰痛がある場合には、痛みが強くない程度に後ろに倒します。
- ④そのまま7秒間保持しましょう。
- ⑤この運動を3回繰り返して下さい。

