



身体づくりインストラクター

東 順子の3分間筋トレ

コロナ禍でも運動不足にならないように、おうちでできる筋トレをご紹介します。5回シリーズのどれでもいいですから、1回3分間・1日3回・これを3か月続けてみてください。減量、膝や腰の痛み改善、メタボ脱出、便秘解消などさまざまな健康効果が期待できます。

4回目 お尻を鍛えてキレッキレの動き

腰痛の人はお尻の筋肉が落ちています

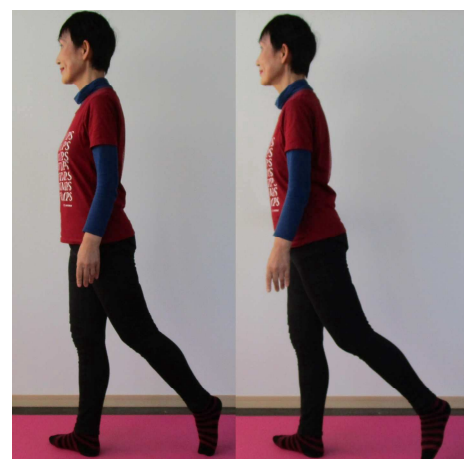
一般的に腰痛になりやすい人は、お尻の筋肉が落ちています。骨盤がずれるのも、骨盤周辺の筋肉でキープできないためと考えられます。また、大股で歩くためには後ろの足で蹴る必要がありますので、お尻の筋肉が落ちると、歩幅が狭くなり、疲れやすくなります。

お尻の筋肉が強いと、動きが俊敏になります。

一生懸命ウォーキングをやっても、顔が下を向き、背中が丸く前傾していると、お尻の筋肉をほとんど使っていません。まずはお家の中で、お尻の筋肉づくりに取り組みましょう。足の踏み出しが良くなり、歩幅が大きくなりますので、同じ時間歩いても運動量がぐんと上がります。腰痛の改善に最もおすすめなのがこの運動です。

バックキックをやってみよう

- ①体をしっかり立てた姿勢で、片足を後ろに引き、つま先をついた状態で立ちます。この状態を片側1分半、両方で3分続けます。お尻の筋肉（大臀筋）が緊張しているのを感じましょう。
- ②余裕があれば、ここからほんの少し後ろ足を蹴り上げれば、さらに筋トレ効果が上がります。上半身が前傾したり、膝が曲がらないように注意します。ゆっくり上下させます。



バックキック

左：後ろつま先をついた状態
右：後ろ足を上げた状態

東順子のからだの教室

<https://bodylabo.org>



profile

NPO法人日本セラピー普及会 代表

施術室優しい手 代表

講師ギルドPowerful Woman 代表

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

HP「施術室優しい手」 <https://yasashiite.online>

大好評・東 順子の筋トレ教室 <日曜筋トレ60分>

土曜教室が満席のため、日曜教室をスタートします。

毎週日曜日9:30~10:30 定員8名(先着順)

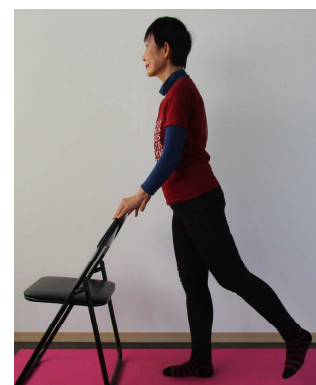
場所 施術室優しい手2階教室

ストレッチ・筋トレのあとかんたん足マッサージをします。

費用 月4回 2,000円(税込) お試し1回500円

運動不足が気になる人、体のどこかが痛い人、体力に自信がない人、身体が硬い人も大丈夫です。

お申込み 0229-32-5473(施術室優しい手)



椅子や壁で支えながらやっても大丈夫です。