

背中とお尻の筋力強化「おなか上げ運動」

はつらつ！

元氣へ一歩

日本柔道整復師会

42

今回から体力づくりを目指した筋力強化運動をご紹介します。



年をとるとともに衰えた筋肉は何歳になっても鍛えることができます。遅すぎるということは決してありません。いつまでも若々しく動けるように、日々の運動で衰えを防止しましょう。「おなか上げ運動」は背中とお尻の筋肉を強くする運動です。

【方法】あおむけに寝ます。①両足を肩幅に広げ、ひざを立てます②おへそが天井につくようなつもりで、おなかを高く持ち上げて10秒間止めます③スタートの姿勢に戻して3秒間休めます。これを数回行います。

腰を無理に反らせないように気をつけましょう。

(文は日本柔道整復師会会員の萩原俊幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>