



背中の筋肉を鍛える

監修 ● フリーフィットネスインストラクター
入田 真紀

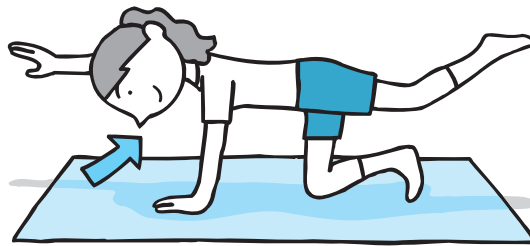
背中の深部にある脊^{せき}柱^{ちゆう}起^き立^{りつ}筋^{きん}や、背中でいちばん大きい広背筋を鍛えると、基礎代謝がアップして太りにくくなります。また、猫背や腰痛、肩こりなどの予防・解消に役立ちます。

❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

脊柱起立筋を鍛える 左右10回ずつ

①両手と両ひざを床につけ、四つんばいになる。息を吸いながら片腕とその反対側の脚を上げ、その状態で5秒キープ。



②息を吐きながら、腕と脚をゆっくり下ろし、元の姿勢に戻る。同様に、もう一方の腕と脚を上げて5秒キープ。これをくり返す。

- 腕も脚も床と水平になるくらいまで上げる
- キープするときは呼吸を止めず自然呼吸で

About 脊柱起立筋

- 背骨の両側に平行に走る筋肉
- 基礎代謝アップの効果が高い
- 背中を後ろに反らすときにはたらく

フラス!

背筋が伸びた姿勢も脊柱起立筋を鍛えるエクササイズに

脊柱起立筋&広背筋を鍛える 10回ぐらい

①うつぶせに寝る。脚は肩幅に開き、腕は手のひらを下に向けて体の左右に置く。



②息を吸いながら、ゆっくり両脚と両腕を上げて5秒キープ。息を吐きながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。これをくり返す。

- ひざを曲げない。腕は肩甲骨を寄せる感じで
- 勢いよく反らせすぎると、腰に負担がかかるので注意
- キープするときは呼吸を止めず自然呼吸で

About 広背筋

- 肩甲骨の下から腰まで広がる逆三角形の大きな筋肉
- 腕を引き寄せるときなどにはたらく

フラス!

腕を後ろにしっかり引いて歩くと広背筋を鍛えるエクササイズに

After ストレッチ

あぐらをかくようにして座り、両足の裏は腹部から少し離して手でもつ。背中を丸めながら、前傾していく。背中にハリを感じたら、自然に呼吸しながら10~20秒キープする。

