

八里生回 だより

『お尻の筋トレ』

お尻の筋肉は「**殿筋**」と呼ばれます。

「**殿筋**」が低下すると以下のような問題が出現することがあります。



1. 姿勢の不安定: 殿筋は、体幹の安定性を維持するためにも重要です。筋力低下があると、正しい姿勢を保つことが難しくなり、前かがみや背中丸まりなどの姿勢の不安定さが生じる可能性があります。
2. 腰痛: 殿筋は、腰部の安定性にも関与しています。筋力低下があると、腰椎や仙腸関節に余分な負担がかかり、腰痛の発生リスクが高まる可能性があります。

～殿筋トレーニングの紹介～ ※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を。

- ・ 10回×2セットから開始してください。
- ・ 食後、1時間は時間を空けて行ってください

<メニュー>

- ①お尻上げ ※ここでは1つだけ紹介します

開始姿勢



○お尻をゆっくりと上げゆっくりと降ろします

×お尻と踵の距離が離れすぎない



その他の運動や運動の注意点はQRコードを読み取って下さい。

もう少しトレーニング方法を知りたい方はQRコードを読み取ってください。YouTubeへ移行します。