

そのフォーム、自己流になっていませんか？

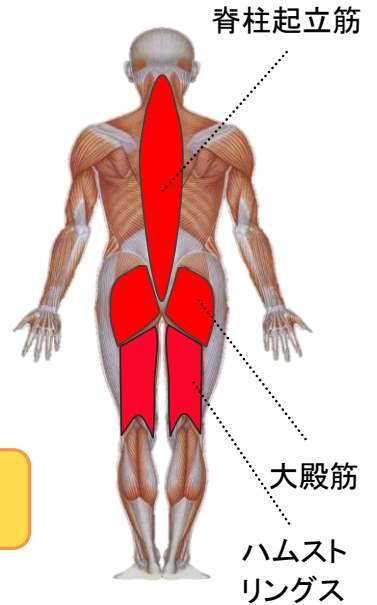
～背筋台編～

今回は正しいフォームで行う背筋台を使った2種目のトレーニングをご紹介します。
ポイントと起こりやすい誤りに注意してLET'Sチャレンジ!!

バックエクステンション

腕を胸の前でクロスして
上体を倒す

かかから後頭部までが一直線に
なるように上体を起こす



Point

- ・下背部の筋肉を収縮させる意識を持って行う
- ・息は吸いながら上体を起こし、吐きながら倒す

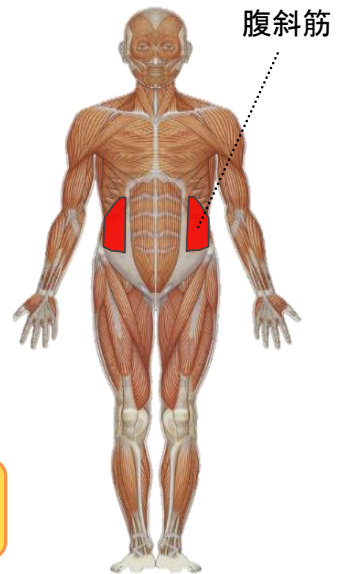
起こりやすい誤り

- ・上体を起こす時に腰が反ってしまう
- ・上体を倒す時に背中が丸くなってしまふ

サイドベント

腕を胸の前でクロスして
上体を横に傾ける

脇腹に力を入れて
上体を起こす



Point

- ・脇腹を収縮させる意識を持って行う
- ・息は吐きながら上体を起こし、吸いながら倒す

起こりやすい誤り

- ・身体が前後にブレてしまふ
- ・上体を過度に起こしてしまふ



注意点

- ※ 反動はつけずに、ゆっくりと動作を行う
- ※ 呼吸は止めないようにする
- ※ 首や腰に障害がある場合は、医師へ相談した上で行う

今回の背筋と腹筋のトレーニングでは、日常生活での筋力強化や姿勢作りが期待されます。
ただし間違ったフォームで動作を行うと、怪我の危険性があります。
ニュースを参考に正しいフォームで安全かつ効果的なトレーニングを心がけましょう。