

スリムボディ エクササイズ勉強会

しぶやわくわくきなちゃん健康クラブ

理学療法士 喜名田 健二郎

まずは健康、そしてスリムに！！

第1段階

- 骨格筋をストレッチ
- 姿勢保持筋を整える！
- 呼吸筋を中心とし、有酸素運動の効率を高め、脂肪を分解。
- **インナーマッスル**を骨盤を閉じ、ウエストを引き締め、ヒップを引き締める！

第2段階

- インナーマッスルを効かせ、姿勢をキープして、
骨格筋の筋力トレーニング開始

大変な間違いを侵している例

- 前屈
- 後屈
- 開脚
- 腹筋
- 背筋
- スクワット
- 大き過ぎる
負荷

間違えると・・・、

- 頭痛
- 肩こり
- 腰痛、ギックリ腰、
ヘルニア、坐骨神経痛
- 股関節痛、膝痛
- 猫背姿勢
- 生理痛
- 便秘
- 下半身太り
- 冷え性
- むくみ
- 婦人科疾患

痩せるどころか悪循環

**テレビやマスコミに惑
わされないで！**

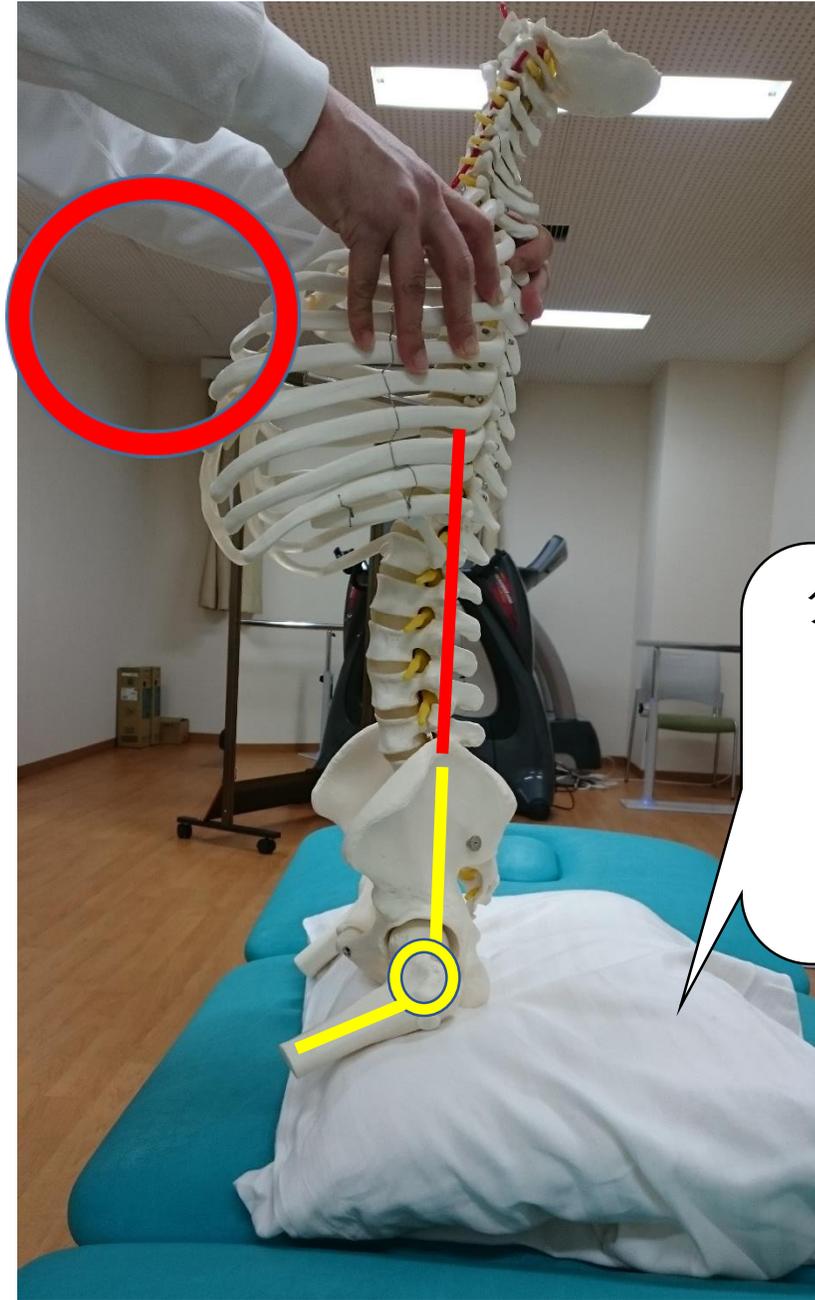
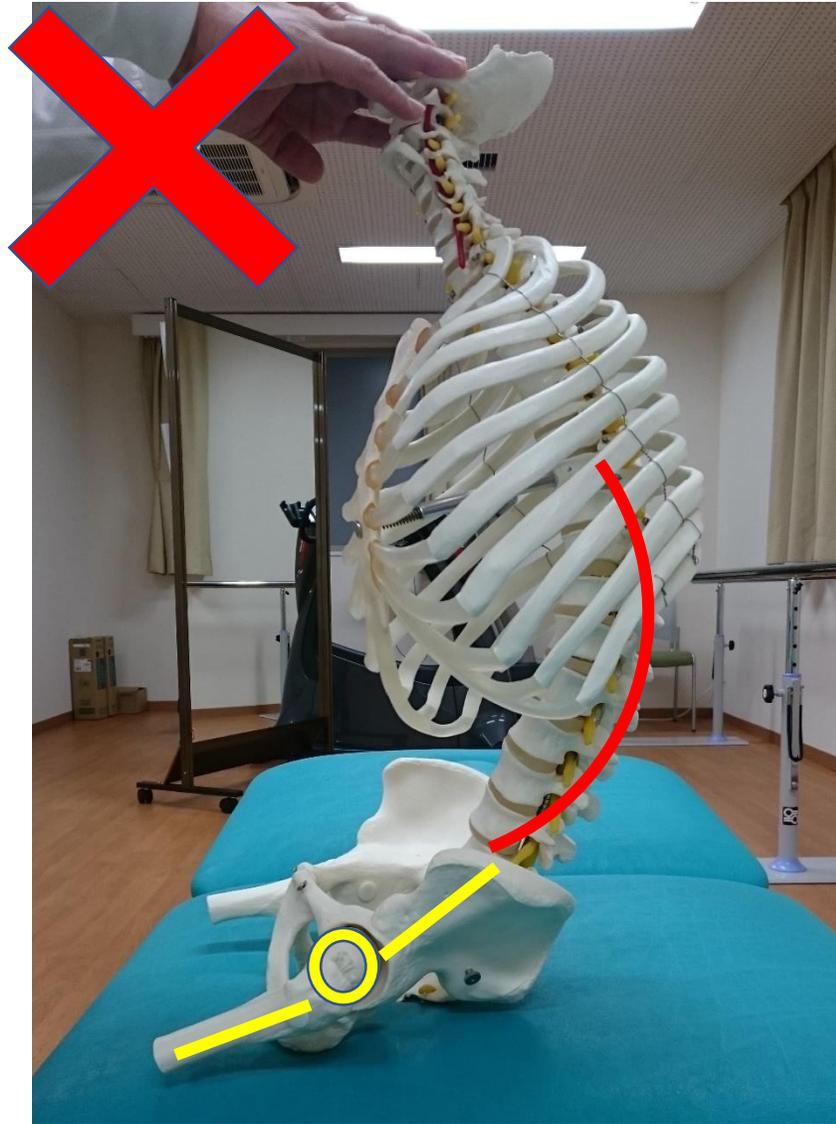
まずは順番と注意するポイント

1. 柔軟性を向上させ、関節の負荷を軽減させましょう。
2. 自分の体のパーツを上手にコントロールしましょう。
3. 呼吸を止めずに行いましょう。
4. 我慢せず気持ちのいい範囲で無理せず行いましょう。
5. 日頃から姿勢をチェックし、変化を感じましょう。

日頃から姿勢を正して、姿勢保持筋を有効に働かせ、基礎代謝をあげるべし！

その為のメソッドをご紹介します！

椅子に座る姿勢



クッションなどで
で
骨盤が後方に
倒れないよう
に！

動的ストレッチで
目覚めよう。

ふともものトレーニング

膝を伸ばしながら、ももの筋肉に力を入れ、膝のお皿を持ち上げる。

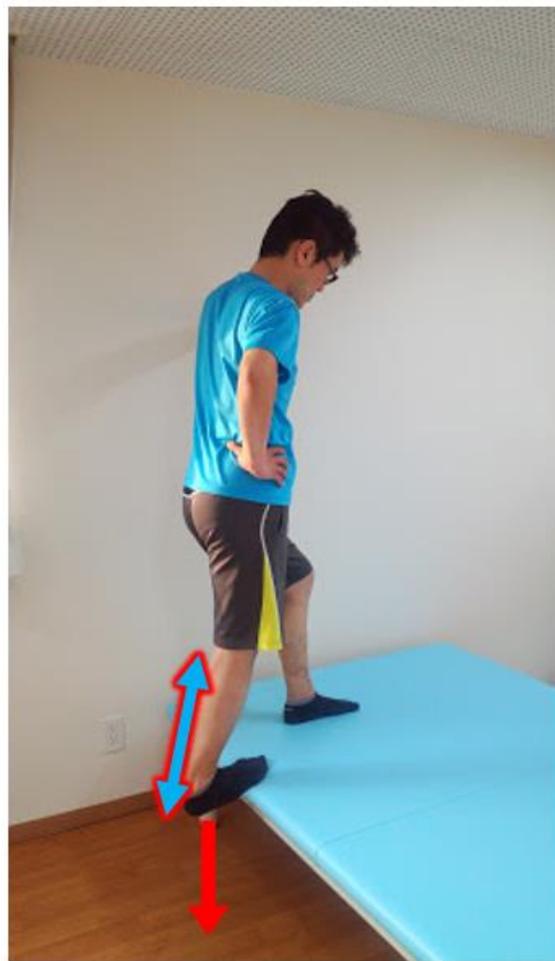
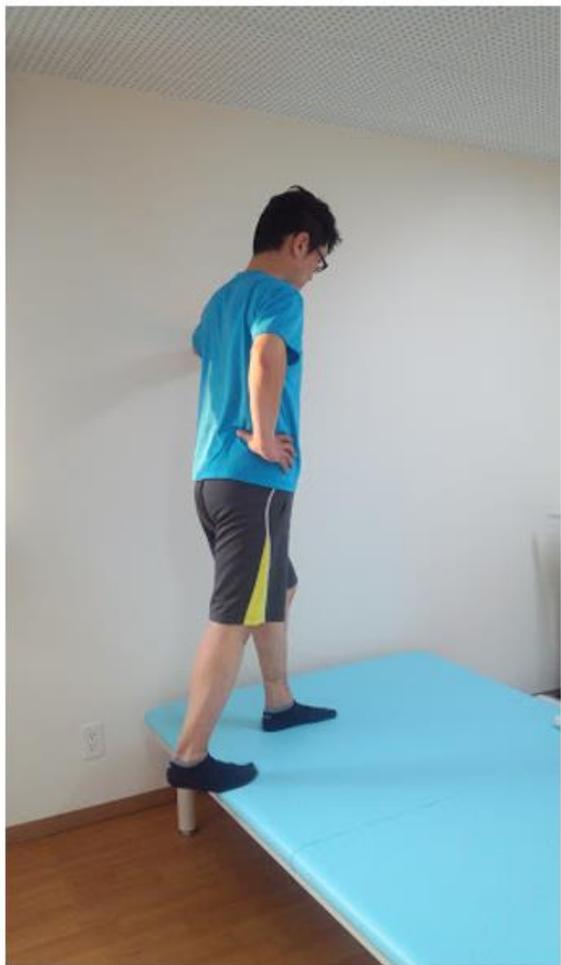


第1段階

膝を伸ばしながら、ももの筋肉に力を入れ、膝のお皿を持ち上げて、膝から下を持ち上げる。



第2段階



※階段のない場合、玄関などの段差を利用します！

太もも裏のストレッチ



背筋は伸ばしたまま
で！
お尻を矢印の方向に引
き下げる！

背筋は伸ばしたまま
で！

5回×2セットを1日2回！

脊椎骨盤専門
コンディショニングkinada

股関節のストレッチ



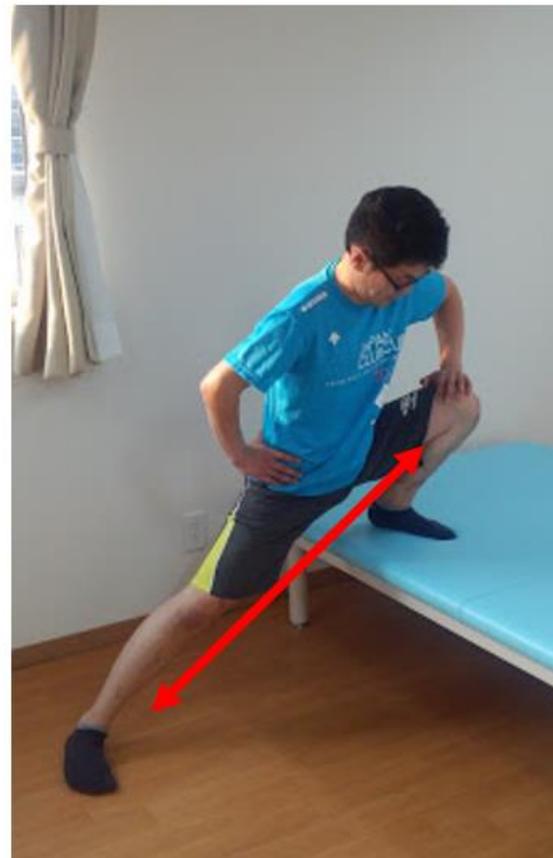
お尻を前の下方向に!
5回×2セットを
1日2回!



階段がない場合、
椅子や段差など利用して下さい。

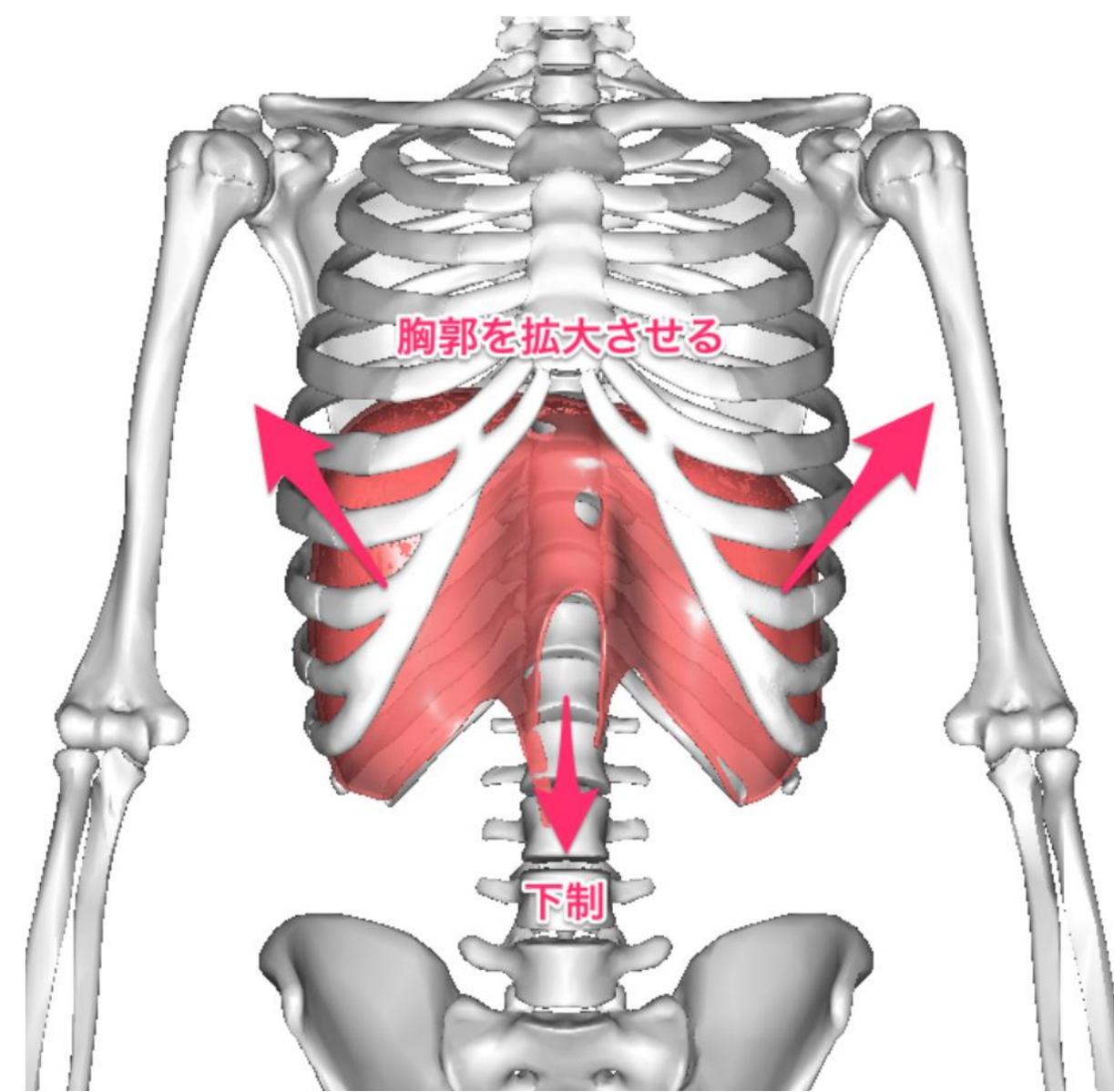
脊椎骨盤専門
コンディショニングkinada

太もも内側裏のストレッチ

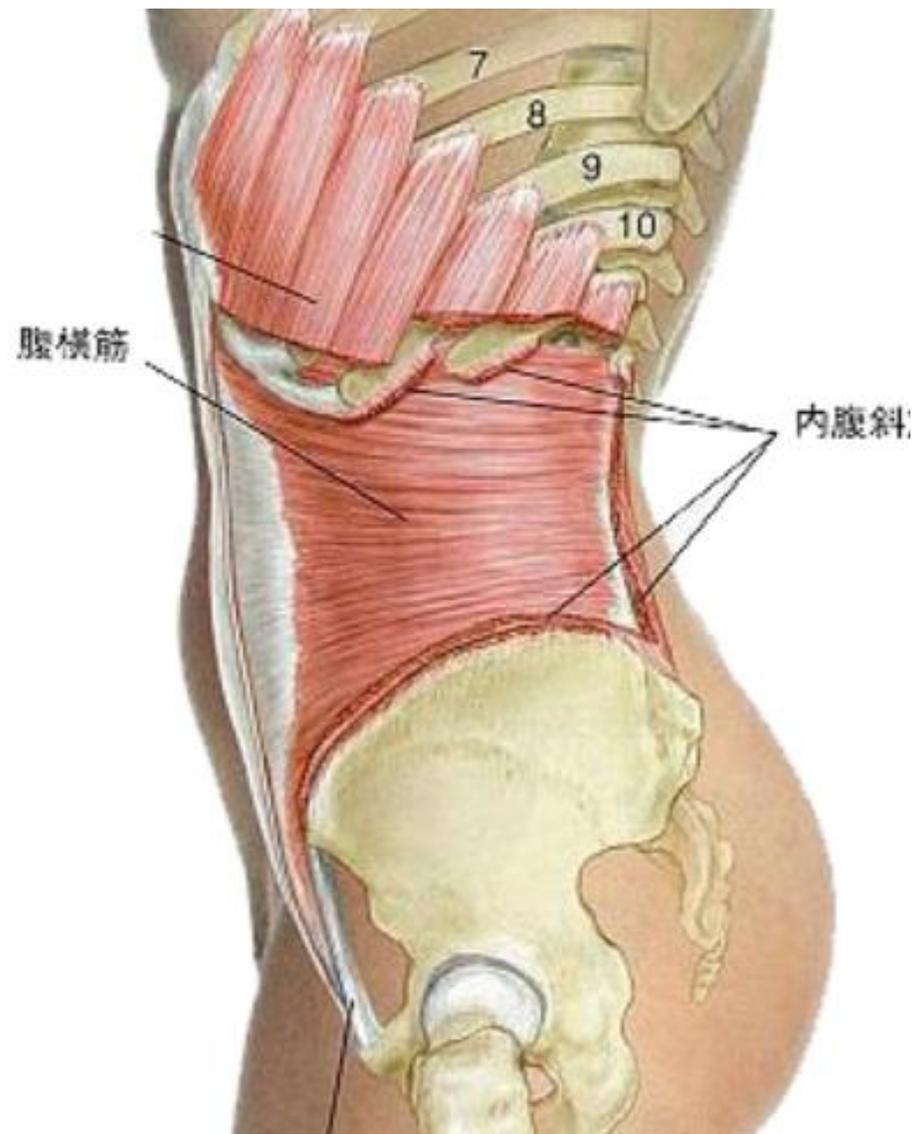


脊椎骨盤専門
コンディショニングkinada

インナーマッスルの
トレーニングで
内側から姿勢を変える。



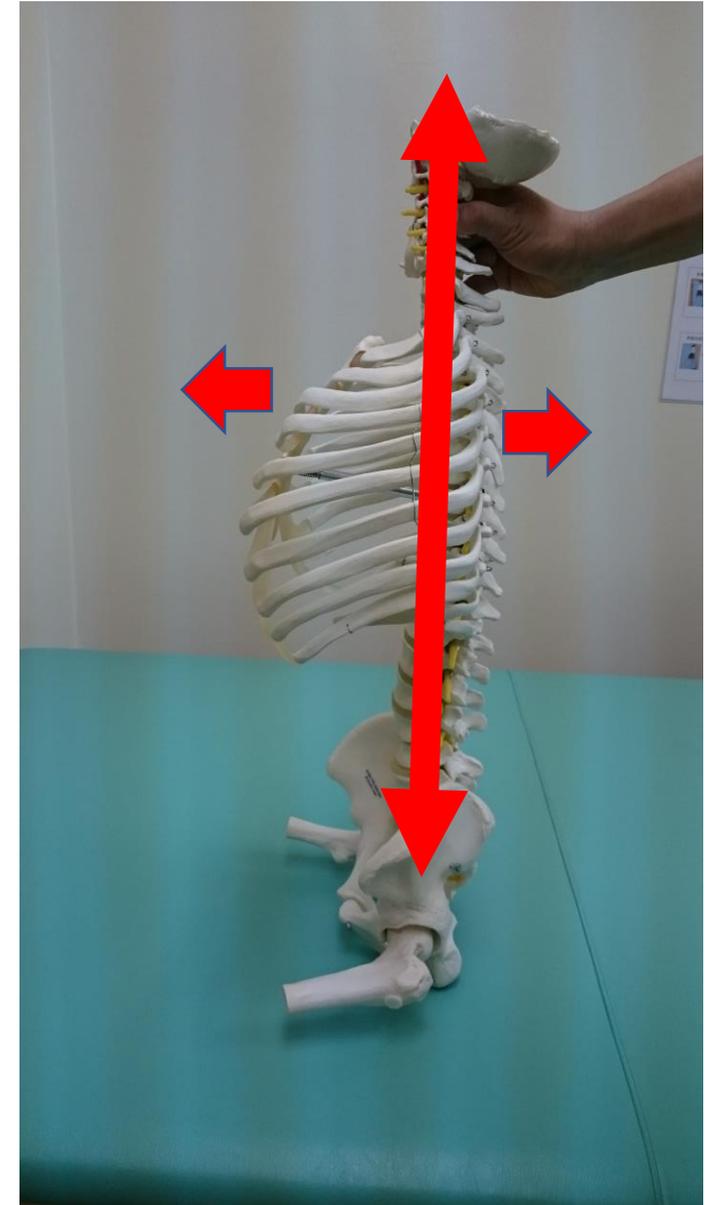
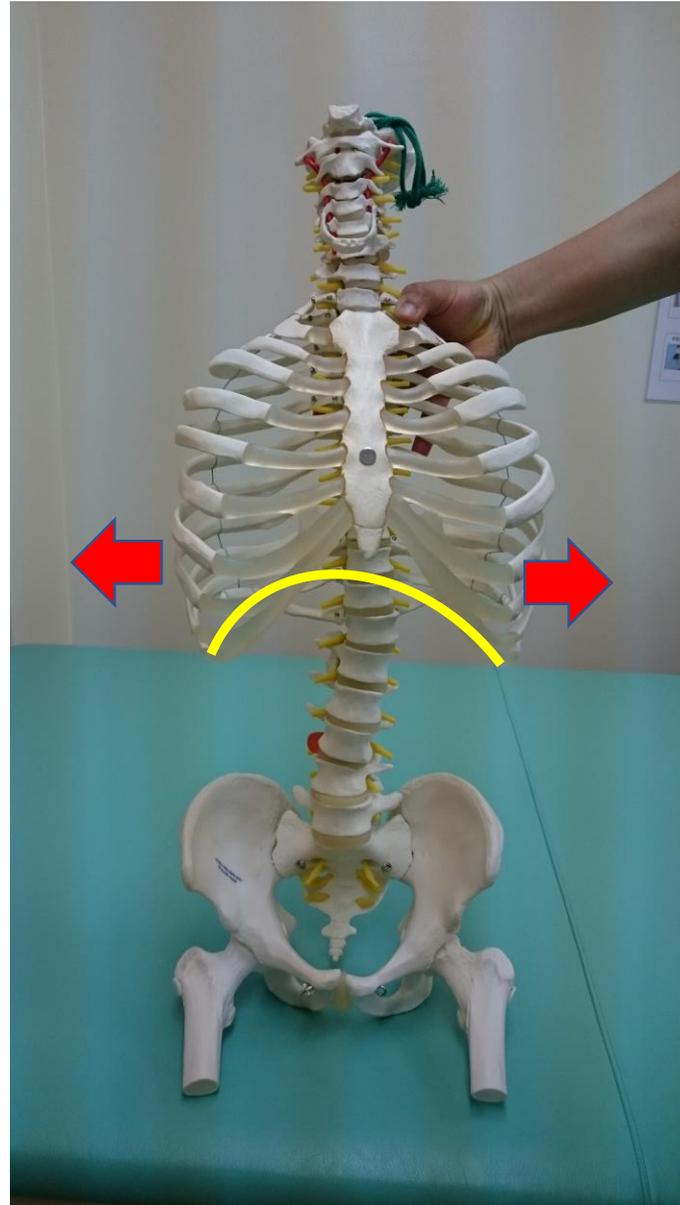
横隔膜



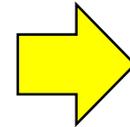
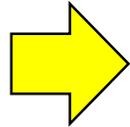
腹横筋

体の内側から整える
横隔膜呼吸法で、
ウエストを整える。

- 胸
- 肋骨
- 横隔膜を動かす。



体を絞る、姿勢を整える！ 手をのばして体幹のストレッチ①

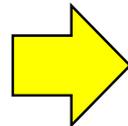
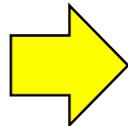


息を吐きながら、
手が伸びてゆく
気持ちで！

息をゆっくり吸い
ながら手を挙げ！

5回ずつ交互に
2セットを1日3回！

手をのばして体幹のストレッチ②



息をゆっくり吸い
ながら手を挙げ！

息を吐きながら
手が伸びてゆく
気持ちで！

5回ずつ交互に
2セットを1日3回！

下腹部がでると？

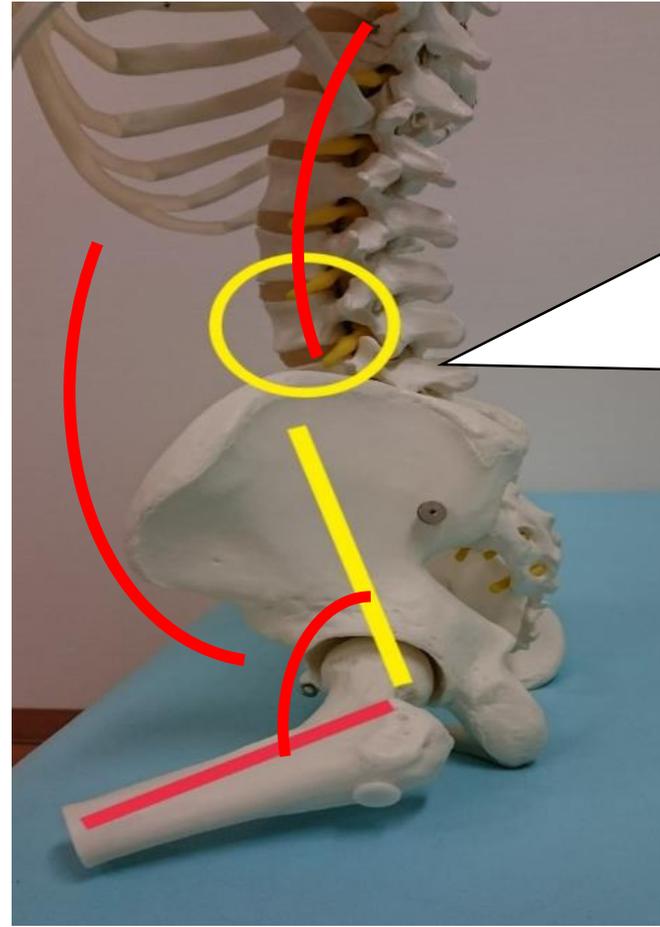
- 腰に沿って腰痛、猫背になり易い姿勢
- 内臓脂肪が燃焼しておらず、メタボ、生活習慣病へ・・・。
- 癌、脳卒中、心臓疾患へ・・・。
- 生活習慣病の予防は、食事、**運動**が重要

下腹部が出ている人の特徴

- ○○で呼吸している。（肺で呼吸していない）
- 腹部のインナーマッスルが弱化している。
- 腹筋はパワーであり、姿勢は腹横筋
- 骨盤が開き、下がっている。
- 股関節が硬い。
- 胃腸障害がある。（便秘、下痢が多いなど）
- 婦人科系の問題が起きやすい。
- 帝王切開や、胃腸の手術などで、お腹を切ったことがある。

内臓全体が下がり、
腸や子宮などが圧
迫される。

下腹部がでる姿勢

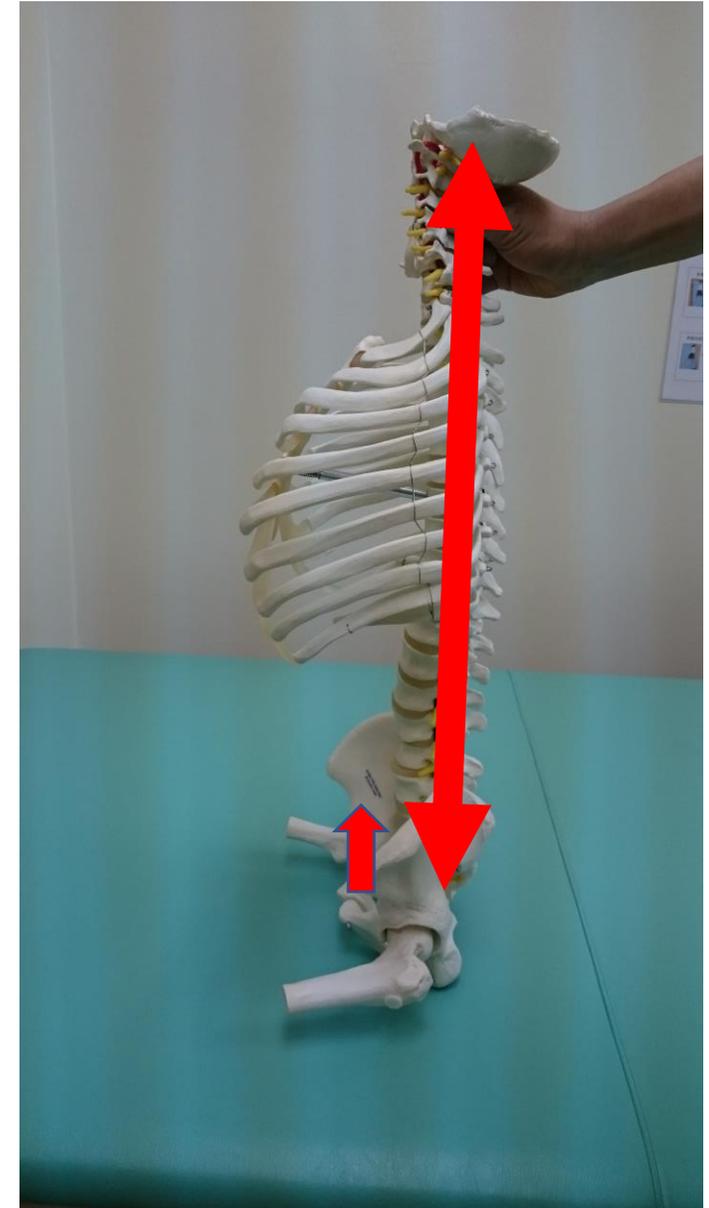
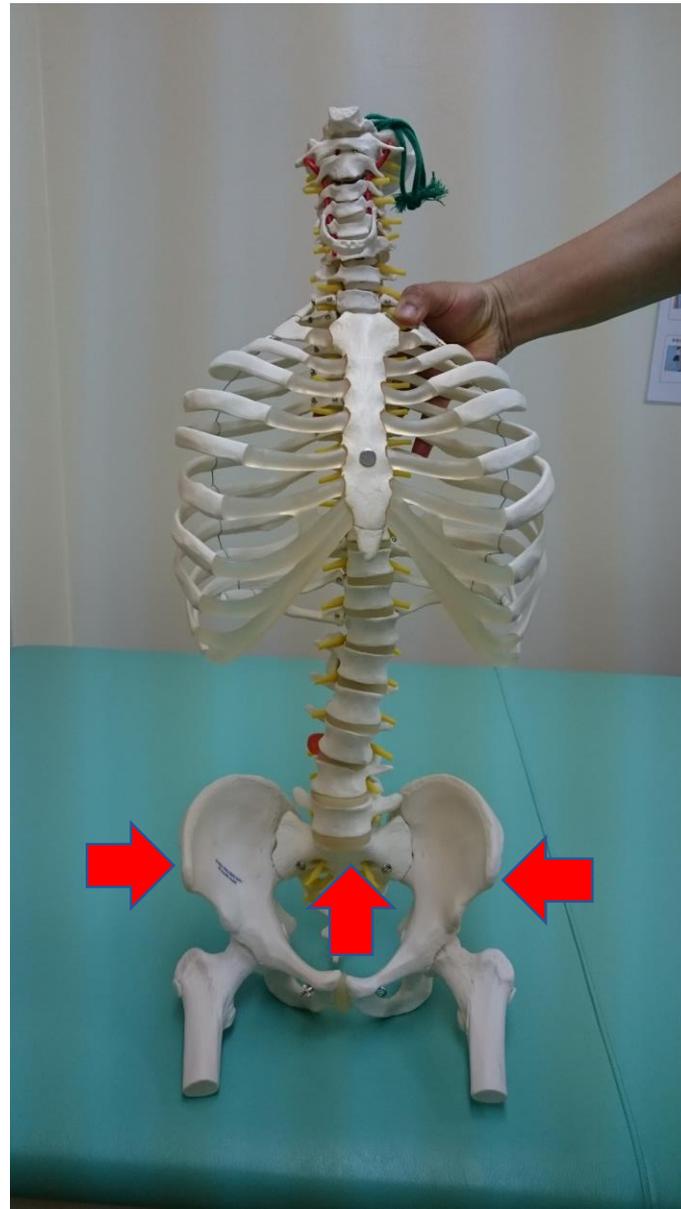


腰が反ってしまい、腰の負担が増大する。

下腹部が出ると腰が反る

腹横筋のトレーニング

- 大きく息を吸って胸に空気をいれ。
- 吐きながら、骨盤を閉じ恥骨を持ち上げる。
これを一つの基本パターンとして体操します。



腹横筋と下部腹筋のトレーニング

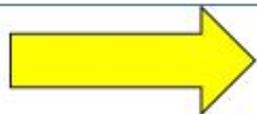


骨盤と股関節のトレーニング

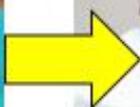
脊椎骨盤専門
コンディショニングkinada



息を吐きながら、骨盤は内側に閉じる！



5回ずつ交互に
2セットを1日
2回！

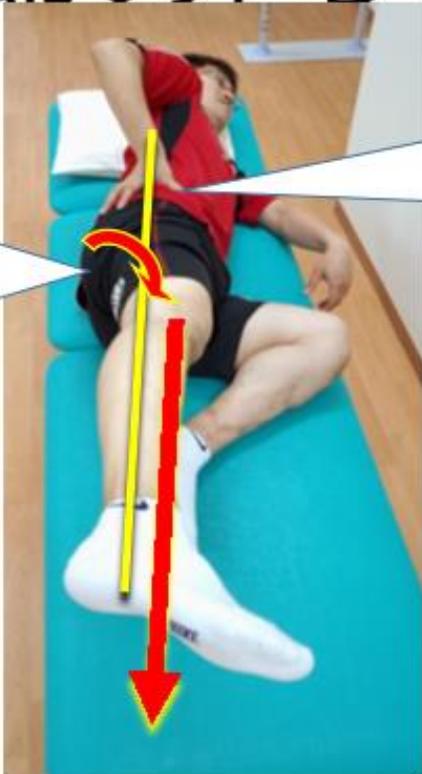
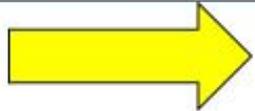


骨盤が後方に倒れないように！

骨盤と股関節のトレーニング

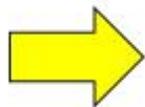


息を吐きながら、骨盤は内側に閉じる！



→の方向へ、骨盤が後方に倒れないように腰に手を当てて！

5回ずつ交互に3セットを1日2回！



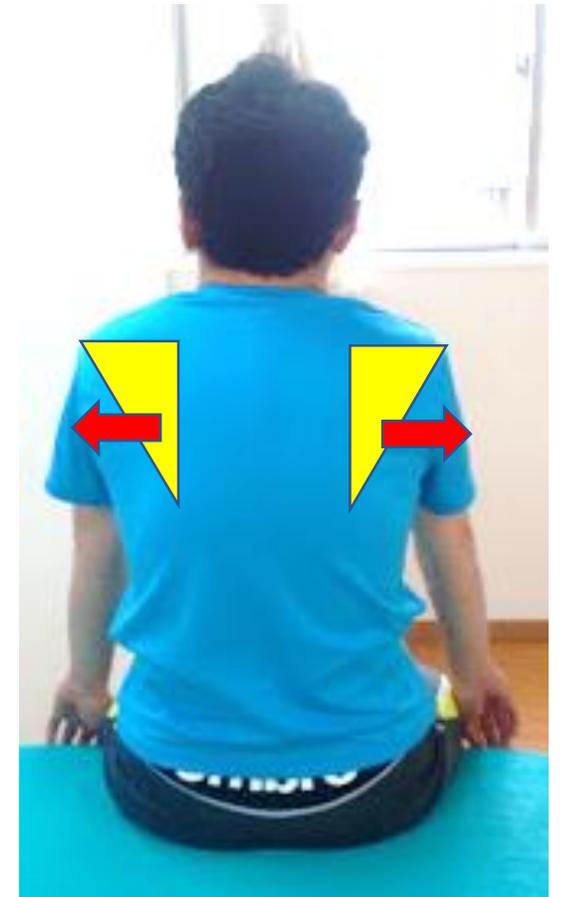
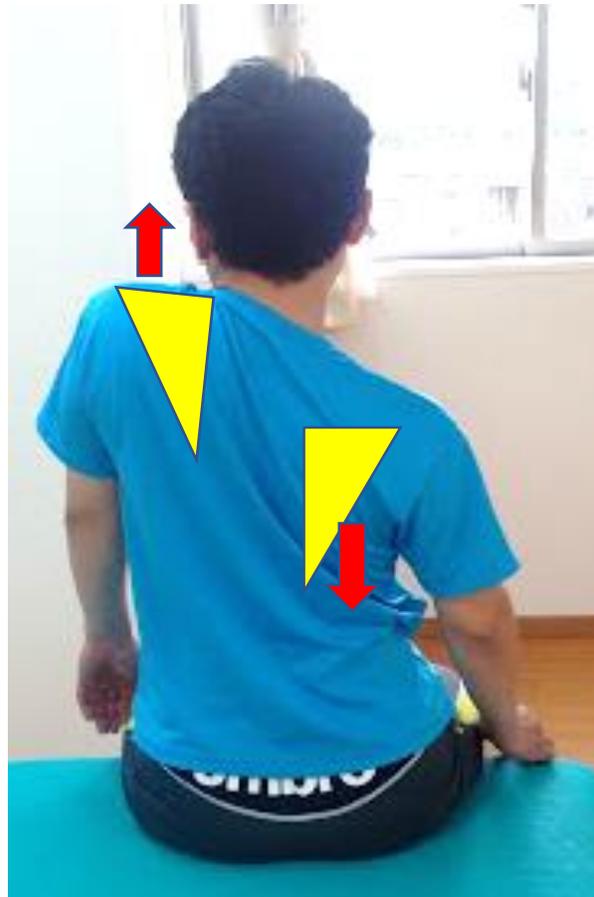
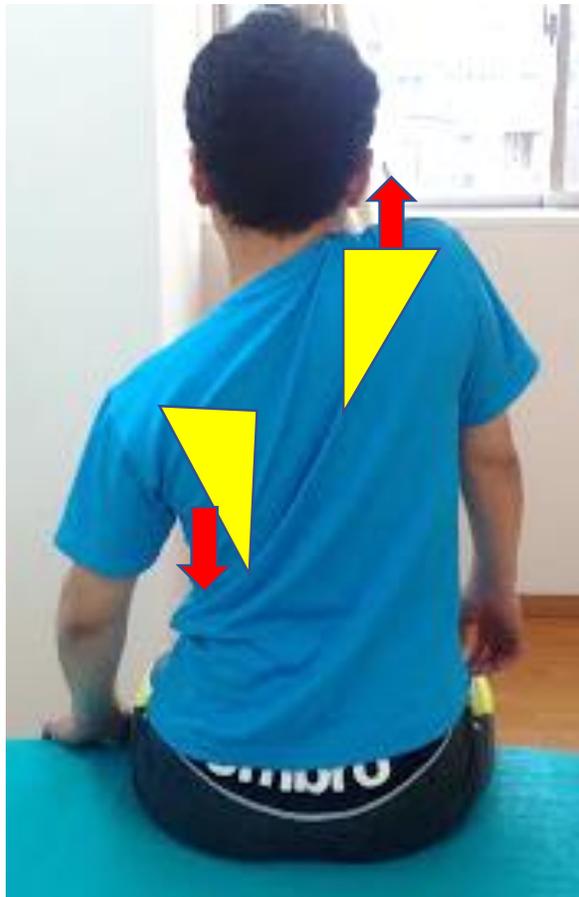
肩甲骨と肩を正し、
背中をキレイに。

猫背と肩凝りを防止する肩甲骨体操

呼吸に合わせて肩甲骨の挙上と下制



片側の挙上と下制、両側の内転と外転



片側の外転と内転



肩甲骨を意識した棒体操

- 肩甲骨周囲筋の運動により、猫背姿勢の改善を図る。

①、②とも5回
2セットずつ



これを
5回！

①



②

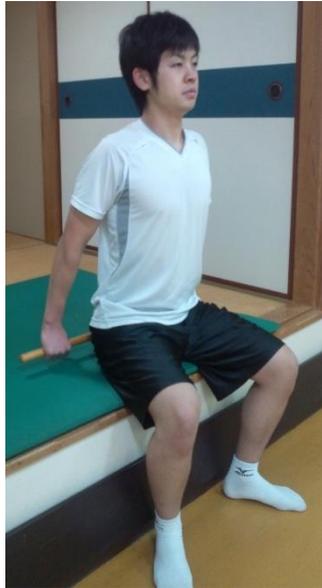
これも
5回！



棒体操

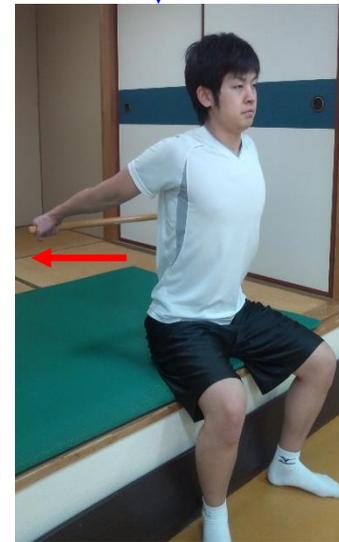
これも
5回！

③



これも
5回！

④



握りを逆に！

自宅でも継続して行うコツ

- 歯磨きのように短時間で習慣化する。
- 忘れないようにトイレに書く、貼る。
- 仕事の合間、家事の合間などに行う。
- この体操教室に継続して来て、
やる気を満タンにして帰る。

お疲れ様でした！

こんな時は遠慮なくご相談、ご連絡ください！

上手く出来ないし、出来ているのかわからない。

出来るだけ早く引き締めたい。

もっと詳しく知りたい。

私の場合はどうなんですか？

ムリせず健康を維持し、姿勢やスタイル改善、
骨盤から整えましょう！

喜名田健二郎（きなだ けんじろう）

Tel：090-9583-872

Mail：kina.hiroken@gmail.com

Facebookでも友達申請、いいね！ください！