

腸腰筋って？～正しい姿勢を維持するための重要な筋肉～

腸腰筋とは？

上半身と下半身を繋ぐ唯一の筋肉!!!

この筋肉が弱ると人は立てなくなります。

転倒しやすくなることから、高齢者などの寝たきりの原因ともなる筋肉です。また、血液不順・浮腫・便秘や冷えの原因にもなることから、しっかりと鍛えなければならない筋肉なのです。

腸腰筋の役割

正しい姿勢を維持し、歩く際に脚を引き上げるのに使う重要な筋肉なので、腸腰筋が弱くなると姿勢が崩れ、しっかり歩くことができなくなってしまいます。腸腰筋を鍛えることは、ゆがんだ骨盤を正常の位置に戻し、姿勢をよくします。この腸腰筋が弱り、骨盤がゆがむことが、猫背やO脚・腰痛の根本的な原因です。

腸腰筋を鍛えるメリット

ボディラインが綺麗になる。バストラインが上がる。
ポッコリお腹が解消され垂れたお尻も上がる。

たったこれだけのことが、身体を引き締める働きをします。男女ともに骨盤がゆがむことで、体型が変化します。ですから、腸腰筋を鍛え強化し、腰痛を予防し、体質改善をしていきましょう。

腸腰筋のチェック方法

チェック項目から、腸腰筋の弱さを知ることができます。当てまった方はしっかり腸腰筋のトレーニングを行おうにしましょう。

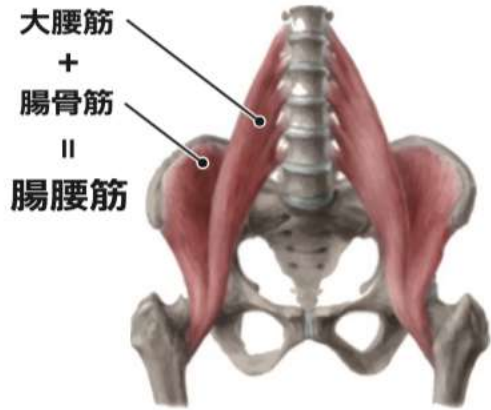
- 椅子に座る時浅く腰をかけることが多い。
- 歩くことが面倒で、ほとんど歩かない。
- 歩くのが遅くなっている。
- 背中が丸く猫背気味である。
- お尻のメリハリがなくひらべったい。
- 何もないとこでよくつまづく。
- いつも腰痛気味である。
- 階段を上がるのが苦手。
- 腹筋を使う運動をあまりしない。
- 下腹部がポッコリできている。

結果

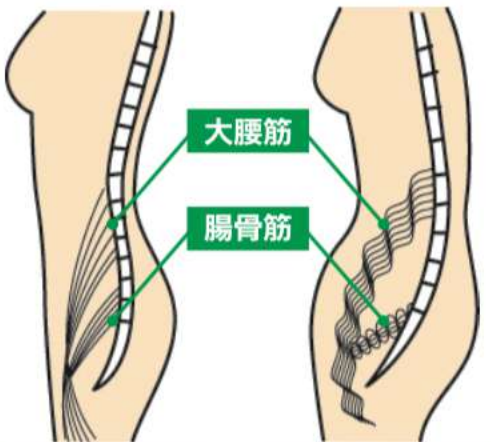
合計 5 個以上当てはまった人
腸腰筋がかなり衰えています!
今すぐ腸腰筋を鍛えて。

合計 1～4 個当てはまった人
腸腰筋をもっと鍛えましょう。

合計 1 個も当てはまらない人
理想的な腸腰筋です。



◆腸腰筋が弱ったときの骨格の状態



腸腰筋を鍛えると
おなかがスッキリ。

腸腰筋がゆるんでくると
おなかがポッコリ。