筋肉を維持しよう！

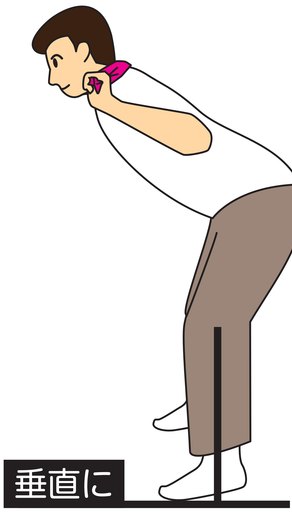
背筋を鍛えるトレーニング

今回ご紹介するのは、背筋の中でも脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）という背骨を支えている筋肉を鍛えるトレーニングです。
この筋肉が弱ると、腰痛や姿勢不良の原因になるため、筋力を維持することが大切です。

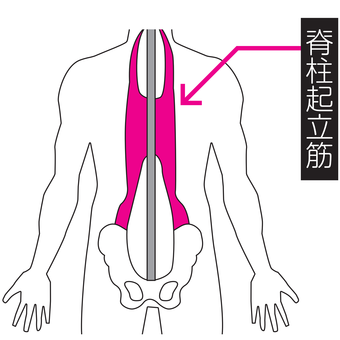
鍛えられる部位	セット数
背筋	1セット 15回



1. 脚を肩幅に開き立つ。フェイスタオルをかつぐように持ち、背筋を伸ばす。
2. 膝を軽く曲げながら、臀部（でんぶ）を後方に引いていき、脛（すね）が地面に対して垂直になるようにお辞儀をする。
3. 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと上半身を起こして元の体勢に戻す。ここまでを1セットとし、15回行う。



常に背筋を意識し、緊張がとけないようにしましょう。



監修：シダックス・カルチャーワークス
シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1701