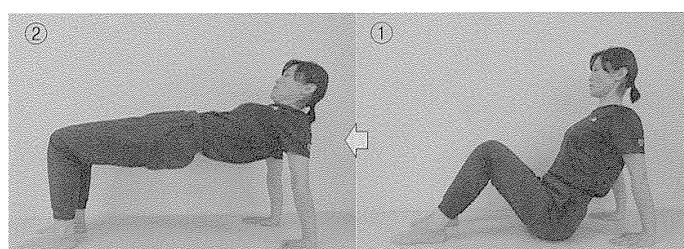


ピラティス（動きの学習）① 「猫背」の改善

今回は、骨盤の傾きから見る姿勢のタイプについてお伝えしました。今回は、骨盤の前傾にも後傾にも伴うことが多い、「猫背」の改善に効果的なエクササイズを紹介します。椅子に座っていることが多い方にもお勧めです。縮こまった部分をしっかり伸ばし、反対に緩んだ背中やお腹、お尻などをしっかり引き締めます。まずはレベルⅠのエクササイズから。余裕がある方は、レベルⅡ、Ⅲにもチャレンジしてみましょう。

【レベルⅠ】

両膝を立てて座り、背中側に手をつく（指先は足元に向ける）。肩は下げ、肘は過伸展しないように注意。骨盤を立て、あごは軽く引いて首の後ろから背筋、尾骨までを長く伸ばす。この姿勢で一度息を吸って、吐きながら骨盤をやや後傾させてお尻と体幹を持ち上げていく。膝から肩までが一直線のプランクポジションを保ち、呼吸を繰り返す。（写真①②）



レベルⅠ リバースプランク

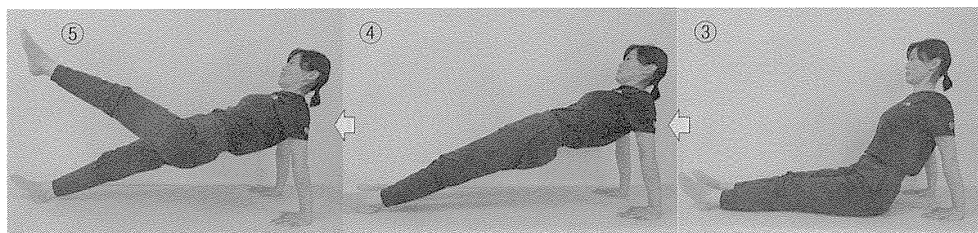
レベルⅠ 開始姿勢

【レベルⅡ】

両脚を真っすぐ伸ばした姿勢からスタートし、レベルⅠと同様の動き。足から肩までが一直線のプランクポジションを保ち、呼吸を繰り返す。（写真③④）

【レベルⅢ】

レベルⅡのポジションを保ったまま、息を吸って、吐きながら一方の脚を真っすぐに引き上げる。気を吸いながら足をもとに位置に下ろす。左右を入れ替えて数回行う。エクササイズ中は、骨盤の高さを保ち、体幹がグラつかないように意識する。（写真⑤）



レベルⅢ レッグプルフロント

レベルⅡ リバースプランク

レベルⅡ・Ⅲ 開始姿勢

胸が開き、方がストレッチされるため、エクササイズ後はスッキリ、爽快感が味わえると思います。

（総合南東北病院リハビリテーション科 理学療法士 武田彩）