



腰が痛くても大丈夫！

簡単にできる体幹トレーニング「デッドバグ」

■腰痛持ちにはプランクはきつい

—腰痛を防ぐには、体幹のインナーマッスルを鍛えましょう—

体幹のインナーマッスルのトレーニング法としてはプランクが有名ですが、やってみると地味に見えて結構きつい練習です。しかもすでに腰痛を抱えている人は、少し姿勢が乱れただけで、逆に痛みを誘発してしまうリスクもあります。

本日は、プランクよりも簡単に行えるけれど意外と効果が高く、かつ腰に負担がかかりにくいトレーニング法を紹介します。腰痛を抱えていて通常のトレーニングが難しい人には特におすすめです。



■デッドバグ

それは“デッドバグ”というトレーニング法です。仰向けに寝て、手足を左右交互に上げ下げするトレーニングなのですが、その様子がデッドバグ（死んだ虫）に似ていることから名前が付いたようです。ネーミングセンスはさておきインパクトはありますね。またコミカルな見た目からは想像しにくいですが、体幹のインナーマッスルを鍛えるために必要な要素がしっかり含まれていますから、その効果はかなり期待できます。次の項で具体的な方法を説明していきましょう。



■ 方法



仰向けに寝て、両手両足を天井に向けて挙げます。膝は 90°位に曲げておきましょう。まず息を吐きながら右手と左足をゆっくり降ろし、床と平行にします。息を吸いながら元に戻します。

今度は反対の左手と右足を同じように行います。ゆっくりと、1 往復 3 秒かけて行いましょう。これを繰り返して、左右あわせて 10 回を 1 セットとして、休憩をはさみながら 2~3 セットやりましょう。



ポイント： ■ 息を止めない

■ 腰を床から離さない

■ 一定のスピードで行う



■ 深く息を吐こう

手足・腰・呼吸など意識する対象が多いため、初めは難しく感じると思います。思ったようにできない人は、まずは手足を別々に動かしてみましょう。右手だけを動かしたら次は左足、その次は左手、右足と順番に行い、慣れてきたら同時に動かすように進めてみましょう。動きに慣れてくれば、呼吸を意識する余裕も生まれてくるはずですよ。



またデッドバグで最も鍛えられるのは腹横筋と呼ばれる筋肉ですが、これは呼吸と深い関わりのある筋肉です。慣れてきたら、より深く息を吐くことを意識してください。さらに高い効果が生み出せ

るはずで

■腰の引き締め効果も期待

デッドバグで腹横筋を鍛えられることは先ほど説明した通りです。この腹横筋はリハビリコラム No23 の「痩せてもクビレはつukれない～腹斜筋トレーニングのすゝめ～」で触れた“腹斜筋”とともに、コルセットのように体幹を引き締めてクビレをつくる筋肉です。そのため腰痛に不安がある人だけでなく、ダイエットが目的の人も、ぜひ取り入れてみてください。



リハビリテーション部 中條浩樹