

・準備体操マニュアル(-胴体トレーニング)です。
全て、立った状態で行います。

- 1、【胴体の捻じり】 一側脚に重心移動をおこない、両腕を後方に振って胴体を捻じります。顔もしっかり後方を向きます(左右-5回ずつ)。息を吐きながらゆっくり捻じるとより効果的です。重心移動した側の脚はしっかり固定し、両腕の振りによってグラグラしないようにします。
- 2、【胴体の伸び-縮め】 1、と同じように一側脚に重心移動し、天井から腕を引っ張られているイメージで腕を上には伸ばします。骨盤と肋骨を離して、腰と肩の間の胴体をストレッチするイメージです(左右-2回ずつ)。息を吐きながらゆっくり行うとより効果的です。

- 3、【胴体を丸める】胴体を前屈し両腕をブラブラさせます。息を吐きながら背中や太腿の後ろをストレッチする感覚で行います。1回5秒間程度行います。
- 4、【胴体を反らせる】3の後、胴体を起こして真っすぐにして、可能な範囲で両腕を組んで反り返ります。
- 5、胴体の丸め-反り返りを、胴体を大きく回しながら繰り返し行います(5回程度)
- 6、【背伸び深呼吸】両腕を上方に伸ばし、2と同じイメージで天井から身体が引っ張られているイメージで、背伸びを行います。出来れば、つま先立位を維持して(壁にもたれかかっても良いです)行います。腕を伸ばしてゆく際に、息をしっかりと吐きます。5回程度行います。

・【背伸び深呼吸】 1～5、までの胴体トレーニングに深呼吸を加えた運動です。アウターマッスルの筋力強化＋インナーマッスルの活性化、自律神経系の賦活化、を目的としています。

・すべて胴体の動きを意識します。胴体の動きがスムーズになると、腕や脚の動きの自由度、安定性が増し、良好な姿勢の維持・運動の安定につながります。歯磨きと同様、毎日の習慣として身につけていただくと良いと思います。

令和5年7月

理学療法士・佐藤