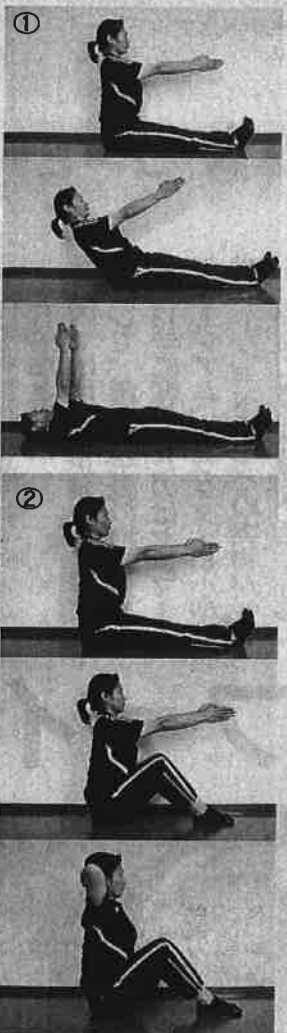




前回の「呼吸」はいかがでしたか？呼吸は状態を整えるだけでなく、運動の基本にもなります。息を吐いたときにおなかへこみ、息を吸った時におなか膨らむように腹部の筋肉が作用しているのがわかります。そのため呼吸が体幹トレーニングの基本と言えます。

スロースピード腹筋

スピード変えず等速で



今回、紹介するのは「スロースピード腹筋」です。早速やってみましょう。長座をして手を前にならえの状態からゆっくり寝ころび(約20秒)、ゆっくり

起き上がります(約20秒)。下りていく途中で急に落ちたり、スピードが変わったりしないよう、等速で行いましょう。また、反動をつけず、出来るだけ呼吸は止

めないで行いましょう。5「膝を曲げて手は頭で組んでできる」写真②「いろいろな体幹トレーニングを楽しく行いましょう。4「膝を曲げて出来る」1「ゆっくり下りられない」

2「ゆっくり下りられる」が上がない「同」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。1「ゆっくり下りられない」

同じ「スポーツを行う人」はここが目標。3「ゆっくり等速でできる」同①「基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。

「同」ケガ人レベル。早急に改善しましょう。1、2レベルが出来ない人は、寝た状態から起き上がれていません。生活のゆとりづくりの為、少しずつ

改善しましょう。体幹チェックを行うことがトレーニングになります。1レベルから3〜5回ずつ行いましょう。定期的にチェックし、

体幹トレーニングで動きの妨げになっている原因を取り除くのに、ストレッチや呼吸法は重要です。また、楽しく仲間と話しながら行うことや数を数える、歌うなど声を出して行うのも効果的です。

運動(腹筋以外の周囲の筋肉で補って腹筋を行うこと)により、筋肉や関節が硬く、効率の悪い動きが強化されてしまい、体幹の正しい動きの強化にならないので気をつけましょう。問題のある方は専門家に相談して行ってください。(日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー)

体幹トレーニングを行う前に、前回ご紹介した呼吸法や発声が出てくるか確認しましょう。うまくできない状態では、よい刺激が与えられない可能性があります。腹筋周辺の代償

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。http://www.bb1992.com/tra_life/index.html