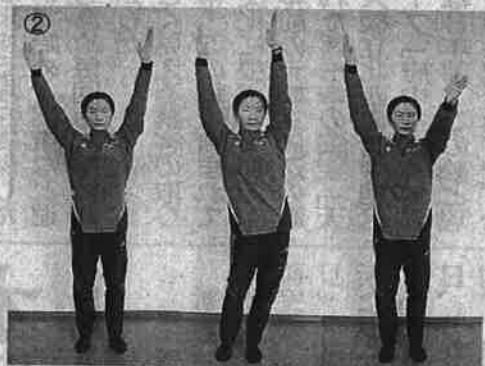
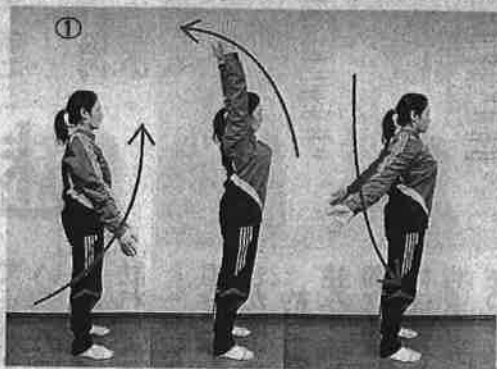




前回の「上体反らし」バンザイ」トレーニングはいかがでしたか？ 近年、トレーニングにおいて肘を頭よりも高い位置に挙げた状態で、重量を扱うトレーニングは正しい動きで行われないため、なかなか推奨されにくくなっています。前回のトレーニングでも、従来の倒立(肘を頭よりも高い位置にした運動を上下逆さまにして)を応用して、バンザイでの正しい動作が出来るように、上体をらして正しく筋肉が動く準備をしてから倒立のトレーニングが出来るように考えています。今回は「腕回し」を

腕回し



肩の可動域、体幹姿勢見直し

してみましょう。肘が頭よりも高い位置になるときに腕が腰部につながっている事がポイントです。
気をつけの姿勢から、両腕を後ろに大きく回しましょう。写真①。問題なく腕

を回すことが出来ますか？
左右差はありませんか？
②向②また、連続して何回行つことが出来ますか？
現役選手は100回以上(一般の人は20回)正しい動きで出来るようになります。

しょう。うまく腕回しが出来ない人は、下半身を使い上半身の負荷を軽くしましょう。③向③。
腕回しは、従来は機能的に動かすための体操ですが、よく首、肩の筋肉が優

位(疲れやすい状態)になりがちです。フォームが崩れたりして正しく出来て

いない場合が多く見られます。②向②。

腕を挙げる動作では、腰部(脊柱起立筋群、広背筋、僧帽筋など)のテンションによって身体につながりが生まれないと正しい動作になりません。

広背筋の構造から腕を挙げている時、筋収縮が腰部の方へ向かい動きが出てきます。また、肩回しをしていると、顔がしかめっ面になる、首が疲れる、肩が凝る、などがおこりがちです。まずは肩の可動域、そして

体幹の姿勢を見直し、正しい腕回しが出るようにしましょう。体幹から始動する事が出

来れば問題なく行うことが出来ます。

バンザイをするときはどんな気分ですか？「手を挙げる」とは暴力的な意味で使われますが、トレーニングでハッピーな意味で手が挙がるようにスポーツを楽しみましょう。問題のある人は専門家に相談しましょう。(日暮恭子・フライントボディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「フライントボディ」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