

体幹トレーニング中の呼吸は

ドローインを意識しましょう。

常にお腹を凹ませて緩めないで行ってください。



大阪府柔道整復師会
キャラクター 整子

「体幹トレーニング」

内容自体は難しくありませんが、ゆっくりとしたスピードでドローインと合わせることで、**とてもハードなトレーニングになります。**

しかし、この方法が体幹を鍛えるのにとっても効果的です。

美しい身体になるための第一歩は**姿勢改善**です。

正しい姿勢・正しい呼吸を常に意識して体幹を鍛えて健康で理想的な身体になりましょう!

その他、ご質問がございましたら、当会事務局までお問い合わせください。
また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

「体幹トレーニング」で得られる3つのメリット

1.

筋肉と関節にストレスがかからない

「安定した姿勢」になり、

体幹と手足が自在に動きやすくなる。

2.

「正しい姿勢」が脳にインプットされ、

日常生活で動きやすくなる。

3.

脊柱のラインが正常な状態になる。

動作に合った箇所の筋肉がスムーズに働き、

無理な動きやケガが減る。



OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字からOJTAとなっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に『柔道セラピー』として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

「体幹」を鍛えると なぜいいの? ③

体幹トレーニング

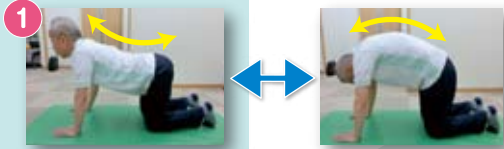


公益社団法人 大阪府柔道整復師会

予備運動

1. 脊柱屈伸・側屈(脊柱の補整と可動性の向上)

それぞれ10回程度くり返す



四つ這いの姿勢で背中を反らす・丸めるをくり返す。反らす時は目線を上げて、丸める時は目線を下げる。



四つ這いの姿勢でわき腹を左右交互に曲げる。曲げる方向に目線向けながら行う。



四つ這いは、両腕・両脚が床に対して垂直になるように気を付けましょう。

2. 肩甲骨エクササイズ(肩甲骨周辺の補整と可動性の向上)

10回程度くり返す



①→②→③→②→①の順番で、肩甲骨を回すことを意識しながら腕を動かす。手のひらは常に外側に向けることを忘れずに。



肘は肩よりも少し高い位置をキープしながら動かしましょう。



3. 股関節回し(股関節周辺の補整と可動性の向上)

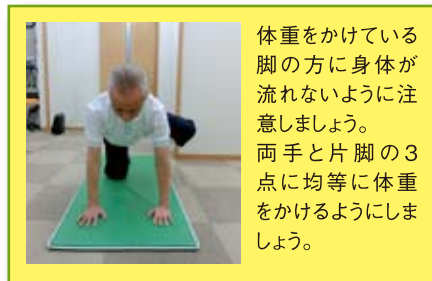
外回し・内回しを左右それぞれ10回くり返す



四つ這いの姿勢から片脚を浮かせる。



股関節を回すことを意識しながら、脚の付け根を大きく回す。外回し・内回しを左右の股関節で行う。



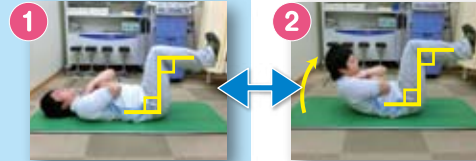
体重をかけている脚の方に身体が流れないように注意しましょう。両手と片脚の3点に均等に体重をかけるようにしましょう。



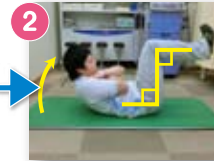
主運動

必ず予備運動を行ってから主運動を行ってください。

1. 腹筋 ゆっくりとした一定のスピードで①②を繰り返す 1セット10回を2~3セット



仰向けに寝て股関節と膝関節を90度に曲げ、両手は胸の前で組む。



息を吐きドローインをしながら、お腹を覗き込むようにして肩甲骨を床から離し、元にもどす。

2. 背筋 反動を使わずにゆっくりとした一定のスピードで①②を繰り返す 1セット10回を2~3セット

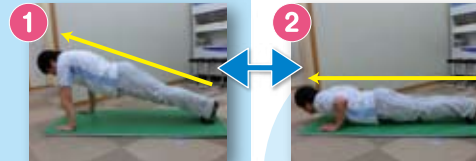


うつ伏せに寝て、手を伸ばして軽くバンザイをする。足は床から離さない。



しっかりドローインをしながら、みぞおちが床から離れるくらいまで上体を起こし、元にもどす。アゴを引いた状態で行う。この時も足は床から離さない。

3. 腕立て伏せ 反動を使わずにゆっくりとした一定のスピードで①②を繰り返す 1セット10回を2~3セット



肩幅より少し広い間隔で床に手をつき、身体を一直線に保つ。



しっかりドローインをしながら、アゴを引いたまま身体を床に近づけ、元にもどす。

4. お尻上げ ゆっくりとしたスピードで①②を繰り返す 1セット10回を2~3セット



仰向けに寝て、膝を立て脚を肩幅より少し広げ、つま先を上げてかかとに支点をおく。



しっかりドローインしてお尻を持ち上げて身体を一直線にし、元にもどす。お尻の筋肉が収縮しているのを意識する。

5. 四股 腰の高さは変えずに低い位置を保ちながら行う 左右1セット10回を2~3セット



股関節を大きく開き腰を落とす(股関節・膝関節は90度)。



しっかりドローインをしながら左脚に体重移動し、右脚を引き寄せながら完全に左脚に体重をかける。



右脚を引き上げて元にもどす(もどす時は意識的にゆっくり)。

