

【胴体トレーニング】

伸ばす・縮める

伸ばす側の股関節に重心を乗せ、肋骨と骨盤を引き離す。同時に反対側の肋骨と骨盤を近付ける。



動きの機能

胴体の筋肉がより柔らかく、大きく動くようになり、手や腕の動きを良くする。「物を取る、押す、叩く。」など

特徴

身体の敏捷性を生み出す。

丸める・反る

肩の位置は変えない



動きの機能

足の動きを全般的にアップし、しなやかな全体の動きを高める。「歩く、走る、蹴る、ジャンプする。」など

特徴

身体のしなやかさを生み出す。

骨盤を後方に回転し背中を丸める。前方に回転し反る。骨盤からの動きを背骨一つ一つ頭まで伝える。

捻る



股関節を境に胴体と足を区別して、骨盤から背骨を一つ一つ捻っていく。捻る側の股関節に重心を乗せる。

動きの機能

胴体の動きの中でもっとも大きな力を出し、手足へ伝える。

特徴

身体のパワーを生み出す。

☆リハビリ一家でお勧めしている体操です。1日3分、わずか3つの動作で体の不調が取れると言われています。日常生活や体を使う動きは、この3つに全て集約されています。ご自宅でも是非やってみてください。正座でなく、椅子に腰掛けて行なっても構いません。

