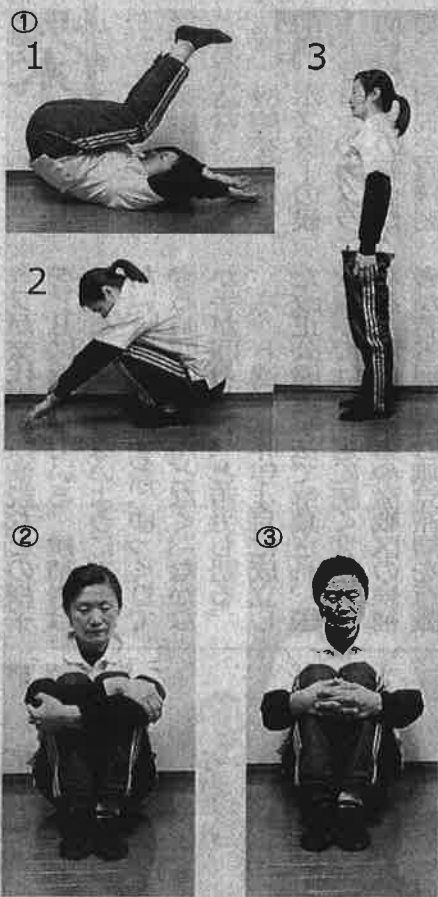


平成26年(2014年) 12月6日 京都新聞 夕刊 連載



前回の「スピードツイスト腹筋」はいかがでしたか？今回は「起き上がり腹筋」をしてみましょう。重心をコントロールして立ち上がり、腹筋と下半身のつながりを確認してみましよう。特に腰を入れる動作の獲得に役立ちます。

起き上がり腹筋



下半身とのつながりを確認

とができるのでトレーニングで強化しましょう。
4 (両手を組んで膝を抱え込んだまま起き上がれる) 同③) スポーツを行う人はここが目標。
3 (転がって起き上がれる) 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。
2 (起き上がれないが尻は浮かせる) 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 (お尻が浮かない) ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

評価が高くなればなるほど四肢の動きに制限がかかり、評価5が出来ない人も多いのではないかと思えます。身体の動きを制限していくことで体幹が使えるようになる人は、まずは手足を動かして体幹を鍛えていきましょう。評価3か4の人は、

コンディショニングを理解し進めていきましょう。特に評価1か2の人は、日常動作を大きくするなど簡単な動きで改善することが出来ます。

め改善にはそれぞれに合った取り組みが必要になります。まずは柔軟チェックで身体の状態を確認し、この連載の第4回から24回までに紹介した健康アップ体操で、改善に努めましよう。無理せず柔軟チェック改善から取り組みましよう。不安のある方は専門家に相談ましよう。(日暮恭子・フライントボディアスレチックトレーナー)

起き上がり腹筋で起き上がれない人は、無理して起き上がると後ろに下がるなど悪い動きを誘発することが考えられます。うまく動作が出来ない人ほど、動きが激しくストレスのかかりやすいトレーニングになります。実施する際には無理に起き上がろうとはせずに抱え込んでゴロゴロすることから始めましよう。

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