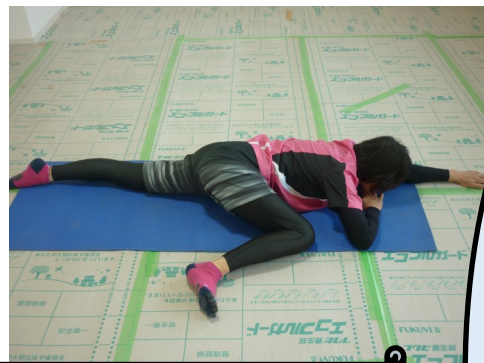


骨盤矯正を紹介します。



- ① うつ伏せに寝てくるぶしを床につける。
- ② 足の裏をつける
- ③ 右手、右足をまっすぐに伸ばす
伸ばした右の足の膝に左ひざを曲げて5回上にあげる
- ④ 5回上げた後にぐいぐいと膝を肘まで上げていく
右の骨盤は床から離れないようにする。
- ⑤ これを右と左と交互に痛くないほうの脚から始めること
- ⑥ 最後は①の姿勢に戻りオットセイの姿勢で終わりです。
顎を前に突き出す。(画像を忘れました)

骨盤がずれた時の矯正はこれ！



なんだか走ってる時に体が前にいかないとか走りが重いとか感じた時には是非このスコピオンを入れてください。

うつ伏せになりつま先を肘までもっていきます。骨盤が自然と前に出て走りがかかります

<最後に思うこと>

棒体操と体幹づくりとあと諸々の紹介をさせていただきました。アスリートして大事なことは、怪我をしないで目標を追求できることだと思います。一番大切なことは、エコでトレーニングをして目標を達成することです。中でも腓腹筋を使わないようにいかにハムストを鍛えながらトレーニングを行うかが重要だと思います。時間や回数でいかに短時間で強化できるかが人生100年時代を生き抜く課題だと思っています。今回の紹介は、畳の一帖での紹介です。次はグラウンドでの紹介をお待ちしています。