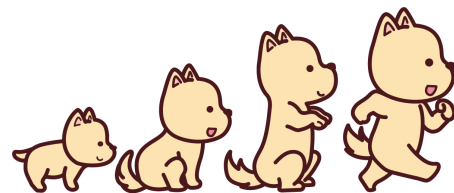


あるく健康ニュース 2月号

肩の痛み、腰痛予防 ハイハイ体操

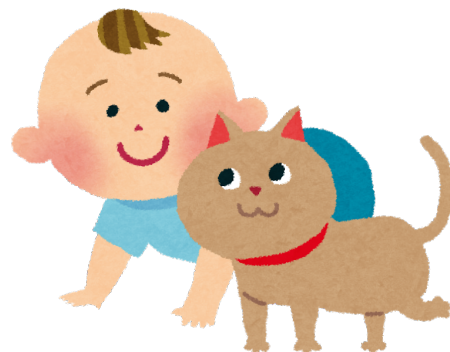


皆さんこんにちは、今回は肩の痛みや腰痛予防、姿勢の歪みなど様々な症状に効果的な全身運動のトレーニングをご紹介します。

それはズバリ『ハイハイ体操』です。

人間の最も基本的な動きの一つとして『歩行』があります。しかし、人間は生まれてすぐに歩けるわけではありません。赤ちゃんの成長過程で、四足歩行のハイハイを練習してから、二足歩行が出来るようになってゆくののです。

実はこの過程が非常に重要なのです。赤ちゃんは大人と比べて筋力がありません。その為、筋力に頼らない動きから練習をして成長してゆきます。



大人になってからも、この成長の過程を復習する事で、全身の筋肉を正しく使えるようになり、様々な症状の予防に効果があります。

ハイハイ体操のやり方は簡単です。まず四つん這いになり、手は肩幅ぐらいで地面に着き、足は膝とつま先を地面に着けます。膝が痛い方は無理をしないでください。

腰は反ったり、丸まったりせずに、横から見て一直線になっている状態が理想です。

まずはこの状態で1分間キープします。慣れてきたら四つん這いの状態で手足を動かして歩いてみてください。右手と左足のよう、対角線上に手足を伸ばす事が出来ればより効果的です。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

