



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

国保で HOT情報

リセットコンディショニングをご存知ですか？「筋肉を整えて、自分自身の筋肉が本来持っている最高のパフォーマンスを引き出す」それが、リセットコンディショニングです。7月2日と9日の放送では、腰痛改善について、アーバンウェルネスクラブ ERGの岩元一志副支配人のレクチャーを受けお伝えしました。



腰痛改善！ リセットコンディショニング！！ 腰椎クルクル・腰椎トントン

まずは、ご自身の体の状態を確かめて行きましょう。

モニタリングの方法は、とってもかんたん。
仰向けになり、床から腰の隙間、
背中まわりの隙間を確認していきます。

運動前のモニタリング



リセットコンディショニング！

腰椎クルクルの運動



・仰向けになり膝を90度に立てます。



・脚、膝は合わせたまま、
膝を左右に動かします。

ポイント！

- ・腰幅を超えないように動かす
- ・脱力して小さく小さく動かす
- ・腰を動かす意識より、膝を動かす意識で行う

これを1日に
20~30回、3セットを
目標に行いましょう。



リセットコンディショニング!

腰椎トントンの運動



- ・仰向けの状態で、膝を90度に立てます。
- ・脚、膝は合わせたまま、両手で、両膝を支えます。



- ・そして、両膝を胸へ前後に小さく引き寄せます。

ポイント!

- ・脱力して小さく動かす!
- ・腰ではなく膝を動かす意識で!

これを1日に
20~30回、3セットを
目標に行いましょう。



運動後に再度モニタリングしてみましょう。

- ・仰向けの状態で床と背中との隙間を確認。運動前後の変化を確認してください。

腰椎クルクルは、膝を立てた状態で、左右に小さく動かす運動。

腰椎トントンは、膝を抱えて、胸へ前後に小さく引き寄せる運動です。

どちらの運動も、腰ではなく、
膝を意識して動かすことが大切。

お家でも簡単に出来る運動です。

皆さんも是非、試してみてくださいね!

