

あなたの息は切れやすいですか？

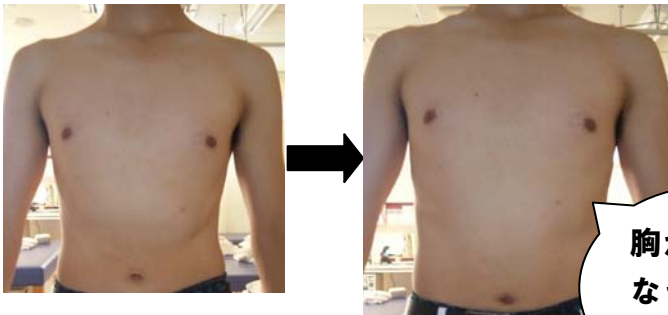
走っていて、すぐに息切れをしてしまう・・・

→ ^{きど}基礎体力だけの影響でしょうか？

- ・ 走っている姿勢はどうですか？
- ・ 走る時に首や肩に力入っていませんか？
- ・ あなたの胸(肋骨)^{ろっこつ}は大きく動きますか？

肋骨を動かすとは・・・？

→ 大きく息を吸い込んで動きを確認！



肋骨全体が広がる感じで・・・

もし、大きく動かないと？

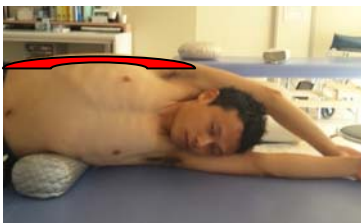
→ たくさん空気が入らないので、肺の空気交換しづらい

→ **走ってもすぐに息が切れてしまう・・・**

つまり！！

肋骨をたくさん動かそう！

胸を広げる体操



横向きに寝て、腕を挙げます。
この時に息を鼻から大きく吸って肋骨を広げます。



横向きに寝て、片手で肋骨、片手でももの付け根を押さえます。



息を吸って口から吐きながら、体をひねって胸を張ります。

どちらの方がいい？

(見たら分かるけど・・・)



姿勢よく走っていますね・・・



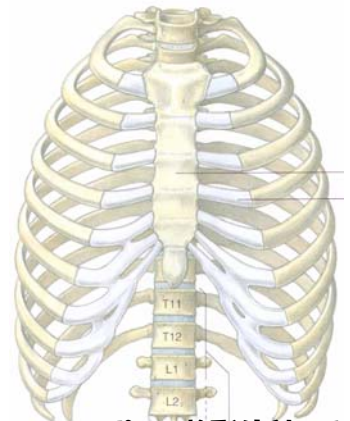
大変そうですね・・・

悪い姿勢



首・肩が力入りすぎ・・・

肋骨の絵

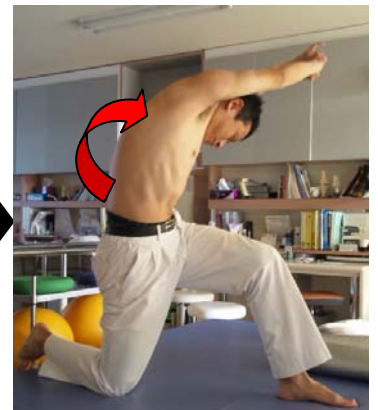


© スポーツ整形外科より

背中全体の筋肉を伸ばす体操



片脚の膝を立てて、両手を合わせます。体をひねるようにして背中を伸ばします。
※軸はぶれないように・・・



でも・・・
基礎体力を付ける事はとても重要です。走ることや筋力トレーニングもしっかりと行いましょう！！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。