

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



あなたの体は柔らかいですか？

ぜんくつ
前屈で床に手が付きます？
しゃがむ事は出来ます？

出来ないという事は...

体が固い！

そもそも...

体が固いってどういう事？

- ・筋の伸び(伸張性)がよくない
 - ・関節の動きが固い
- その他にも皮ふ、筋の膜、神経の動きなど様々なことが影響するのだ！

体をしなやかに動かしたい！

痛い！



下にお金があれば...

固い

和式トイレに入れない...

後ろに倒れそう...

体が固いとどうなるの？

- ・力が発揮しにくい！
 - ・疲労しやすい！
 - ・ケガがしやすくなってしまう！
- 反応が悪くなってしまうのだ...

つまり！

そのために...

あんまりいい事はないですね...

体を柔らかくしたい！！

筋を伸ばしたり、関節を動かす！

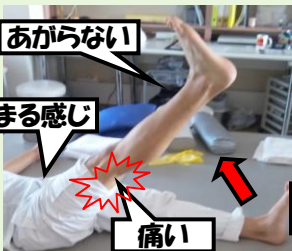
どうやって？

重要ですね！

意識して、力を出来るだけ抜いて動かす！

足をあげた時はどんな感じですか？

脚の力を出来るだけ抜いて



かふるぶ
下腹部をへこませて

ゆっくりと息を吐いて

意識すると変わる？



こんな感じですか？

ちなみに...

酢を飲むと体が柔らかくなるの？

⇒ 飲むだけでは柔らかくならない
疲労回復の成分
や筋を柔らかくする成分は入っていませんが...

無理に飲まなくても...



またわ
股割り出来ますか？

かふるぶ
下腹部をへこませて

ゆっくりと伸ばす



少しは柔らかくなった？

かす
かすにみたいには出来ない...

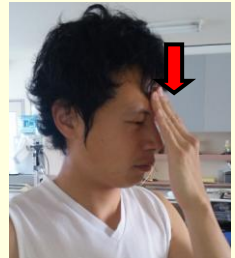
前屈を行いやくする方法

おでこに手をあてて、皮ふを下方(鼻の方)に何回か移動させてみよう！

そうすると...

→ あっ、前屈がやいやすい...

実際にやってみて、体感してみよう！



体を無理に動かしても、柔らかくならないのだ！

日頃から意識して筋肉を伸ばし、関節を動かそう！

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！

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。