

山崎寿子様

この度は、体験会にご参加頂きまして誠にありがとうございました。
脚、姿勢の課題と改善ポイントをお伝え致します。
ご活用頂けますとうれしいです。

【課題と改善ポイント】

①MP 関節の浮き上がりが不足

- ・足指のはじまり MP 関節から動かる様、足指と足指の間をほぐす、
- ・指を前後に動かす、まわすを行いましょ。

*ポイント

足、身体にふれる時は、やさしくふわりとふれる
指と指の間は、MP 関節までやわらかくほぐれていること
指を動かす時は、MP から動かす

②膝裏のかたさ有り

ひざ痛改善の為、膝横の筋肉をほぐしましょう。

- ・膝裏、膝横をやさしくふわりとふれり、筋肉をゆらす
(マシュマロくらいやわらかい筋肉が目安)
- ・膝裏にそっと手をあて、足首を曲げる、反らすを行い、ふくらはぎの筋肉を動かします。
- ・足首のはじまり、距腿関節から足首の曲げ伸ばしを行う。
膝裏へふくらはぎからの刺激が伝わっていることを確認しながら行う。

③股関節の内旋を改善

マットの上に横向きに寝ます。
身体が曲がらない様、マットに対してまっすぐに寝ます。
上の脚をあげ、少し後ろへ引き、股関節から脚をくるくる回します。

*ポイント

脚の力はぬきながら、股関節から脚をまわす
脚をあげた時、身体がぐらつく時は、手で身体を支え、安定した状態で行う

④肋骨が反り、反り腰気味

肋骨が反らない様、肋骨を正しい位置で維持できる様、呼吸法を行いましょ。

ポイント

腹横筋をみぞおちに集める様、息を吐き、息を吸う時は、
肋骨の下部まで空気を送り込む様にする。
6秒はいて、3秒吸う、吐く息の方を長く行う。