



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 60

骨盤のズレを正して、上手になりたい選手の体づくりをお手伝いする仕事をしています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、骨盤の左右のズレを正し、全身のバランスを良くする「バックキックチューブ」をご紹介します。

◆ なぜバックキックなのか

バックキックは、骨盤の左右のズレを正し、全身のバランスを良くするエクササイズです。持っている力を効率良く使えるようになる、能力の底上げも出来る等の効果があります。

「バックキックチューブ」は、健康維持増進、ダイエットからトップを狙うアスリートまで、レベルや目的に応じて、段階分けしており、様々なかたに使っていただけます。

当院では特に、**スポーツ選手で他の人より上手になりたいかたに、お勧めしています。**パフォーマンスに違いが出ます！

ご存知のように、関節を締めることで筋肉の動きが良くなります。動きをよくするためには身体を伸びる動作をする力をつけることが効果的です。

伸展力をつけることで、身体が本来の伸びる力を取り戻し、関節が閉まります。そして、パフォーマンス向上につながります。

◆ こんなエクササイズです

「腰椎アーチの確保と骨盤の前傾前屈をつくります。特に右の骨盤の前傾前屈をつくります。そうすると骨盤が安定するため、股関節に力が加わり、腸腰筋が使える力が付きます。

普段、二足歩行をしている人間は腸腰筋を使えていません。腸腰筋が鍛えられると足が速くなるなど、運動能力向上につながります。

古谷施術院のサイトに、エクササイズの動画があります。初心者のかたは『バックキック ビギナー1』をご覧ください。

<http://furutani-chiro.eei.jp/easyfree15/>

右側には伸ばす刺激、左脚には曲げる刺激を加えています。その刺激が、後ろと下にズレた右の骨盤を、前と上にズレた左の骨盤を矯正してくれます。



◆ ケガの予防、首、肩、腰の痛みに効果的！

首や腰の痛みは右の関節が緩いことが根本原因であることが多いです。そういった右の関節が緩いときにお勧めしています。

この運動は、ケガの予防、日常的に発生しやすい首や肩、腰の痛みなどに、効果的です。



◆ 適切なものを選びましょう

ネット通販で様々なゴムチューブが売られていますが、この運動に適したゴムチューブは古谷式バックキックチューブです。1つ 4,000 円で販売しています。当院のスタッフにお声がけください。

当院は、骨盤の歪みを正して、上手になりたいスポーツ選手へのサポートを得意としております。皆さんの健康づくりに、しっかりとお役に立たせていただきます。

今回は、「バックキックチューブ」をご紹介しました。皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願います。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

※土曜日診療時間：8：30～13：00

午後 15：30～19：30