

② ベーシックセブン

<p>■基本姿勢</p> 	<p>「基本姿勢」では、ストレッチポール上で十分にリラックスすることを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポールに背骨と頭をのせ、仰臥位になります。 2. 両膝を曲げ、足を肩幅程度に開きます。 3. 手は体幹から適度に離し、両肘が床についた状態とします。 4. もっとも脱力できるポジションを探します。
<p>■予備運動(胸開き運動)</p> 	<p>「胸開き運動」では、上肢を軽く動かしながら呼吸を繰り返すことによって、肩の前面の大胸筋などのリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 両肩を60-90度ほど外転します。 2. 腕の重さが牽引力となり、大胸筋を軽くストレッチします。 3. 肩甲骨を含む上肢全体への牽引力とともに呼吸による胸郭の挙上により小胸筋の緊張を低下させます。
<p>■予備運動(股関節運動)</p> 	<p>「股関節運動」では、股関節を開排することにより、内転筋の緊張軽減を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢の状態から、両膝を外側に開き、股関節を開排します。 2. 股関節を脱力し、股関節内転筋群を伸張します。
<p>■予備運動(対角運動)</p> 	<p>「対角ストレッチ」では、胸椎の伸展と回旋、肋間の開大、腹筋群や腸腰筋の伸張などを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から、対角の上下肢を伸展位とします。 2. 対角にある上下肢を同時に脱力します。 3. 胸椎の伸展・回旋、股関節の伸展を促します。 4. 外腹斜筋、内腹斜筋、肋間筋、腸腰筋などを伸張します。
<p>■ベーシック1(床磨き運動)</p> 	<p>「床磨き運動」では、肩関節、肩鎖関節、胸鎖関節などへのモビライゼーションにより、肩周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢となります。 2. 上肢を脱力しつつ、両手で床を磨くように円を描きます。 3. 手の小さな円運動が上腕骨から鎖骨へと伝わり、肩鎖関節や胸鎖関節を振動させ、その可動性を改善します。
<p>■ベーシック2(肩甲骨の運動)</p> 	<p>「肩甲骨の運動」では、肩甲骨の内転・外転を繰り返すことにより、肩甲骨周囲の筋のリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から「前習え」をするように腕を挙上します。 2. 両腕が天井に引かれるように両上肢を天井に向けて突き出します。 3. 腕の動きに伴って肩甲骨の外転と内転を繰り返し、肩甲骨周囲の筋のリラクゼーションを促します。

② ベーシックセブン

<p>■ ベーシック3(腕の外転運動)</p> 	<p>「肩の外転運動」では、胸郭の拡張、肩甲骨周囲筋のリラクゼーション、肩甲骨上腕リズムの改善を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から両肩を適度に外転させます。肘は床から離さないようにします。 2. この状態から、前腕が床面を滑るように両肩の外転と内転を繰り返します。 3. この動きにより、胸郭の拡張を促し、大胸筋などのリラクゼーションを図ります。
<p>■ ベーシック4(ワイパー運動)</p> 	<p>「ワイパー運動」では、股関節の内外旋を繰り返すことにより、大腿骨頭の前後方向への可動範囲を拡大します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から両下肢を伸展します。 2. 踵を支点に、両股関節の内旋・外旋を繰り返します。 3. 大腿骨頭の前後の移動範囲を拡大しつつ腸腰筋のリラクゼーションを図ります。
<p>■ ベーシック5(膝ゆるめ運動)</p> 	<p>「膝ゆるめ運動」では、股関節外旋位で、膝をひきつけることにより、大腿骨頭の上方向の可動範囲を拡大します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から下肢を伸展し、膝を軽度屈曲位とします。 2. 踵を滑らさないようにしながら、両膝を外側に引き上げた後、脱力します。 3. この小さな関節運動により大腿骨頭の上下の可動性を拡大します。
<p>■ ベーシック6(小さなゆらぎ運動)</p> 	<p>「小さなゆらぎ運動」では、ストレッチポールが脊椎、脊柱起立筋、肋骨などを押し上げることによって胸郭全体にモビライゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から体幹を左右に移動させストレッチポールを背中の下で転がします。 2. 脊柱起立筋群へのマッサージ効果、胸郭胸椎のモビライゼーションを行います。
<p>■ ベーシック7(呼吸運動)</p> 	<p>「呼吸運動」では、腹式呼吸によってインナーユニットの活動を刺激しつつ、胸郭の挙上と姿勢の改善を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から腹式呼吸により深い呼吸を繰り返します。 2. 呼吸筋の活性化を促しつつ、全身の深いリラクゼーションを促す。
<p>■ 降り方</p> 	<p>エクササイズ後には、急に起き上がるのではなく、骨盤あたりからゆっくりと側臥位になるように降ります。頭から降りたり、頭を挙上したりしないことが大切です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から、降りる方向に向かって体を傾けます。 2. 頭部をストレッチポール上に残しつつ、骨盤から床に降ります。 3. すぐに起き上がらず、仰向けのまま背中全体でリアライメントを感じます。