

⑤ コアコーディネーション

<p>■ うつぶせエクササイズ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上に伏臥位になります。 2. 息を吐きながら一側の肘と膝を近づけます。 3. これを左右交互に行います。
<p>■ 寝返りエクササイズ①</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 床の上に仰臥位となり、左右にストレッチポールを置きます。 2. 一側の upper limb を対側のストレッチポールにのせて、遠方へ転がします。 3. 仰臥位に戻り、反対方向にも2と同じ動きを行います。
<p>■ 寝返りエクササイズ②</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢となります。 2. 両肘伸展位を保ちつつ、両腕を天井に向けて伸ばします。 3. その状態でバランスをとります。 4. 背中の下でストレッチポールを転がしながら、体幹を左右に回旋させます。
<p>■ 四つ這いエクササイズ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平面を下にしたハーフカットを1セット、対角に配置します。 2. ハーフカット上に片上肢と対側の膝をのせます。このとき手は肩関節の真下、膝は股関節の真下におきます。 3. ハーフカットに乗っていないほうの上肢をゆっくりと前方に伸ばし、安定したら、反対側の下肢を後方に伸ばします。 4. 呼吸を止めないように注意します。