ヒール・スクイーズ・プローン HEEL SQUEEZE PRONE

初級 ESSENTIAL

スターティング・ポジション

伏臥位、骨盤と脊柱をニュートラルに。ひざをおよそ90度に屈曲させ、腰幅よりやや広めに外転させる。足首を背屈させかかとをつける。両手は額の下におく。

エクササイズ

まず、息を吸って･･･

息を吐いて 骨盤をニュートラルに保ったまま、合わせたかかとを押し合わせる。

息を吸って かかとをつけたまま、かかとの間の緊張をゆっくりほぐしていく。

８〜10回繰り返す。

エッセンス

ターゲット・マッスル：腹腔を圧縮し、腰椎－骨盤部を安定させる腹横筋。腹横筋の収縮を促す補助をする骨盤底。かかと同士を押し合わせ股関節の伸展を維持するためハムストリング、大殿筋、股関節外旋筋群がアイソメトリックに働く。骨盤の安定を補助する腹斜筋。肩甲骨のスタビライザー。

スタビリティ：トルソ、特に腰椎－骨盤部をニュートラルで。股関節をニュートラルで。肩甲骨。

フォーカス

- 腰椎部の伸展、骨盤の前傾を避ける。
- 僧帽筋の上部を緊張させない。

モディフィケーション

1. 足首の間に Fitness Circle™（フィットネス・サークル）をはさんで。
下半身への抵抗力を強める。

2. 上前腸骨棘（ASIS）の下に薄いパッドを敷く。骨盤の前傾を防ぐ。

モディフィケーション１

フィットネス・サークルを足首間にはさんで

© 2004 MERRITHEW CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. MAY NOT BE REPRODUCED IN WHOLE OR IN PART.