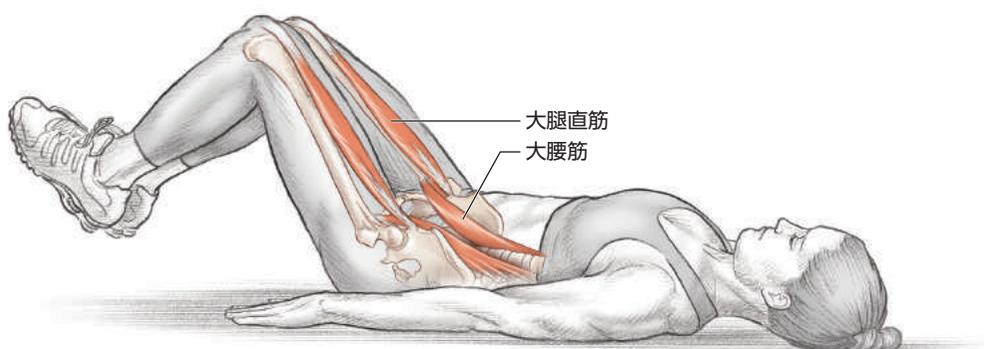


Double-Leg Lowering with Bent-Knee

ダブルレッグ・ロウリング・ ウィズ・ベントニー (膝を曲げた両脚を下げる運動)



コア



エクササイズ・ステップ

1. 仰向けになり、手のひらを下に、首はニュートラルポジションにし、両脚の股関節と膝を直角に曲げる。
2. 膝を曲げたまま、股関節の伸展(エキセントリック収縮)でゆっくり両足を床まで下げる。下背部を反らさないこと。
3. 動きを逆転してスタートポジションに戻る。

動員される筋肉

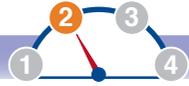
主動筋: 腹直筋下部、大腰筋、大腿直筋

補助筋: 腹直筋上部、内腹斜筋、外腹斜筋

エクササイズ・メモ

これもやりがいのあるコアスタビリティ(安定)エクササイズであり、腰椎をニュートラルポジションに保ちながら股関節を屈曲および伸展する運動である。自然に任せれば下背部が反り、骨盤が前傾するが、そうならないように抵抗し、強い伸展のトルク(関節を回転させる力)がかかっている状態で脊柱を安定させるトレーニングだ。ゆっくり、コントロールしながら行えば、正しい筋肉が働いているのを感じることができる。

バリエーション



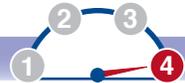
Lying Straight-Leg Raise ライイング・ストレートレッグ・ レイズ (仰臥位のストレートレッグ・レイズ)

ダブルレッグ・ロウリングを難しくしたバリエーションである。これを正しくできる人は少ない。正しい姿勢を崩さず、ゆっくり、コントロールしながら脚を下げよう。



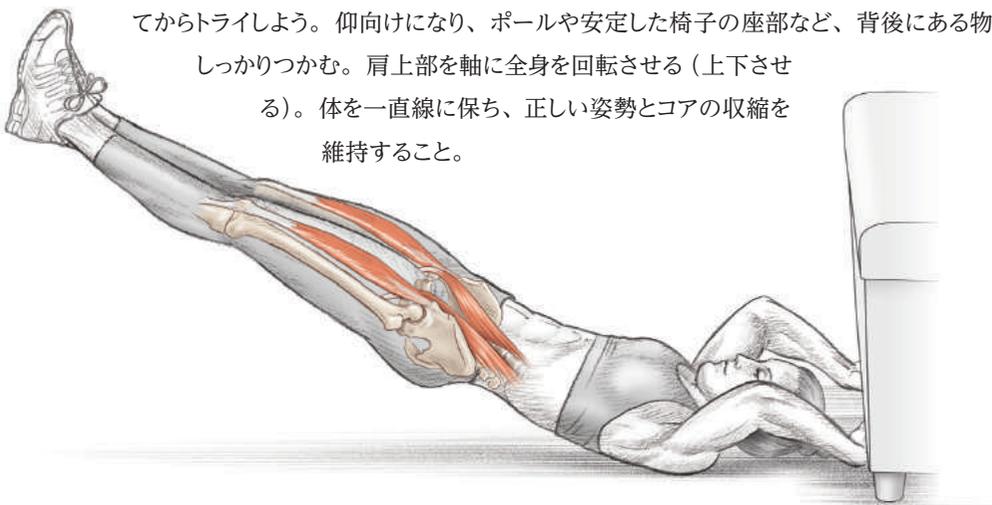
コア

バリエーション



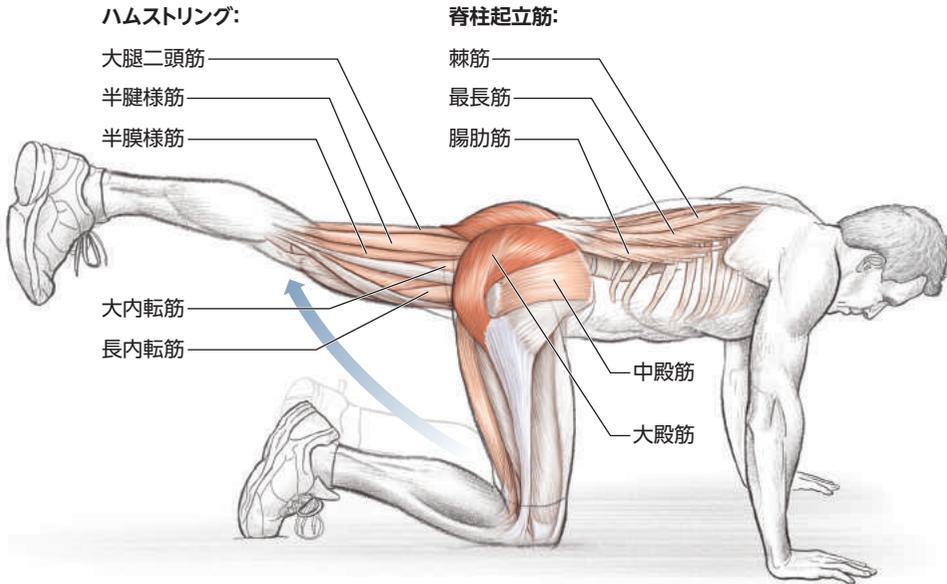
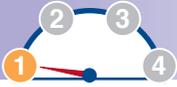
Dragon Flag ドラゴン・フラッグ

きわめて高度なバリエーションである。必ずこれより簡単なエクササイズができるようになってからトライしよう。仰向けになり、ポールや安定した椅子の座部など、背後にある物をしっかりつかむ。肩上部を軸に全身を回転させる（上下させる）。体を一直線に保ち、正しい姿勢とコアの収縮を維持すること。



Donkey Kick

ドンキー・キック



エクササイズ・ステップ

1. 四つんばいになり、頭、首、背骨をニュートラルポジションにし、手は肩の真下に、膝は股関節の真下につく。首と背骨は屈曲も伸展も側屈も回旋もしないこと。
2. 片脚を後ろに蹴って完全に伸ばす。
3. スタートポジションに戻る。片脚で反復してから、脚を替えて同様に行う。

動員される筋肉

主動筋：大殿筋

補助筋：ハムストリング(大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)、脊柱起立筋(棘筋、最長筋、腸肋筋)、大内転筋、長内転筋、短内転筋、中殿筋、小殿筋、多裂筋

エクササイズ・メモ

ドンキー・キックは、背骨と骨盤をニュートラルに保ちながら、股関節を可動域いっぱい動かす能力をトレーニングする基本的な股関節伸展エクササイズである。初心者はたいていこの動きに苦勞する。骨盤を前傾させ、腰椎を反らして(過伸展)、脊柱起立筋で補うことに慣れているからだ。そうすると股関節が完全に伸展したかのように錯覚するが、綿密に調べれば股関節の完全伸展にはなっていない。背骨と骨盤を比較的ニュートラルに保ちながら股関節を伸展できるようにすることが大切だ。

バリエーション



Bent-Leg Donkey Kick ベントレグ・ドンキー・キック (膝を曲げたドンキー・キック)

膝を直角に曲げて脚を上げるベントレグ・ドンキー・キックでは、ハムストリングが短くなり、ハムストリングの関与が少なくなる。ハムストリングが弱くなるぶん、それより強い殿筋が不足を補う。その結果、ハムストリングと脊柱起立筋のトルクはあまり必要とされず、殿筋の緊張が維持されるから、より殿筋をターゲットにしたエクササイズになる。トップポジションで殿筋を絞り、股関節を上げるとき背骨をまっすぐしておくこと。



殿筋

バリエーション



Bird Dog バード・ドッグ



バード・ドッグは、ドンキー・キックに上半身の対角線運動パターンを加えたバリエーションである。下半身運動を補完し、コアを介した正しい力の伝達のトレーニングにもなる。このエクササイズでは、対角線ペア(左腕と右脚、右腕と左脚)の伸展を交互に行う。対角線運動パターンでは、回転運動に抵抗するために脊柱の安定筋が動員され、それが効果的なコアスタビリティエクササイズになる。