

# HBBT

B-T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

## 第4回 膝関節のエクササイズ

### 足首関節背屈、膝関節伸展

このエクササイズは身体の緩んでしまった現代人が、姿勢を改善する為に重要な運動の一つと考えています。足裏から始まり、膝の裏側に伸びる足底腱の緩みが、膝が前に抜けたように出てしまい、骨盤の後傾や体全体のゆがみを引き起こしています。

足底腱は、体幹を支えている姿勢保持筋とのリレーションにより足裏から体幹を築き、体の張りを作ると共に体軸や姿勢をコントロールする為の姿勢保持反射運動を行っています。

身体の緩みを引き起こす原因が幾つかありますが、一番大きな原因は足裏の腱の緩みに有ります。現代の多くのシューズにある足裏の靭帯をサポートさせるように持ち上げてしまう構造が、足裏からの靭帯の張りを無くしてしまい、姿勢保持反射ができなくなるばかりでなく、慢性的に弛緩した姿勢となってしまうことからゆがんだ姿勢となって疾病に繋がります。

綺麗な立ち姿勢で、いつまでも歩く事が出来る体を作るには、体の裏側(後側)の腱や靭帯の張りが必要になります。この足底腱を張るエクササイズによって、骨盤位置を正しい位置に誘導する事や姿勢のゆがみを改善する事に繋がります。

腱や靭帯の張りを作るのは、ストレッチのような曲げ伸ばしによる運動ではなく、前後左右の身体の腱や筋膜が拮抗した中で、姿勢保持反応や体幹を安定させ為のエクササイズとなります。

膝関節が伸びて、姿勢改善の為の調整ができた段階で、B-T R上で理想の姿勢を築き、手足の腱を張る運動を行う事で体中の筋膜の拮抗や反射運動を整えます。

#### 膝裏伸展エクササイズの要領



- 1 膝を軽く曲げた立ち姿勢を作ります (掴まり立ちOK)
- 2 次に足の指や甲を引き上げて、足首を背屈させます
- 3 この状態から膝の裏側を伸ばすように張りを作ります
- 4 足裏から太ももの裏側までを伸ばす感覚で行います
- 5 再度、膝を軽く曲げて、同様に繰り返して行います
- 6 膝を伸ばす時に、鼻から息を吸い込み、膝を曲げる時には口から息を細長くゆっくりと吐き出します
- 7 スローなリズムの方が効果は高く、早く行くと膝の曲げが弛緩になりやすく、膝周りの腱や筋肉を意識できません
- 8 座位で足を投げ出して同様のエクササイズを行う事もできます

膝が曲がった猫背や歩行時に揺れの多い方、骨盤が前側に出てしまい反り腰となっている方、このような方にお勧めします。但し、体に緩みがあっても、膝が前に出ていない方や反張膝の方は、膝への負担を無くす為に、つま先側が高くなるように傾斜を付けて行くと膝位置と骨盤位置を調整できます。何れの場合も膝のポジションを整えて、骨盤位置や綺麗で強い姿勢に改善する事ができます。