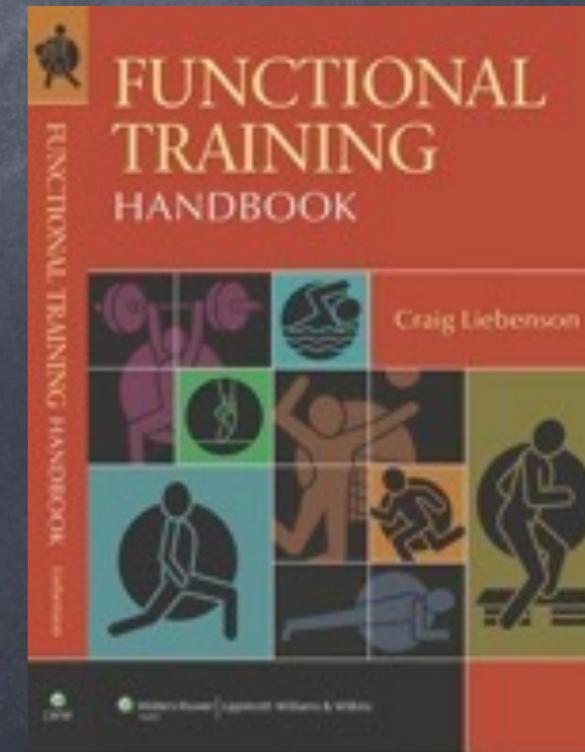
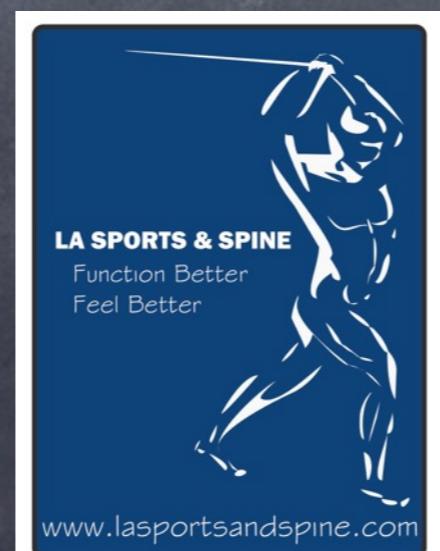
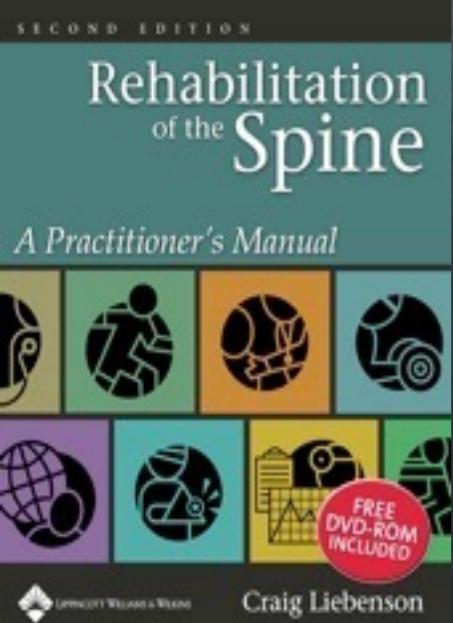
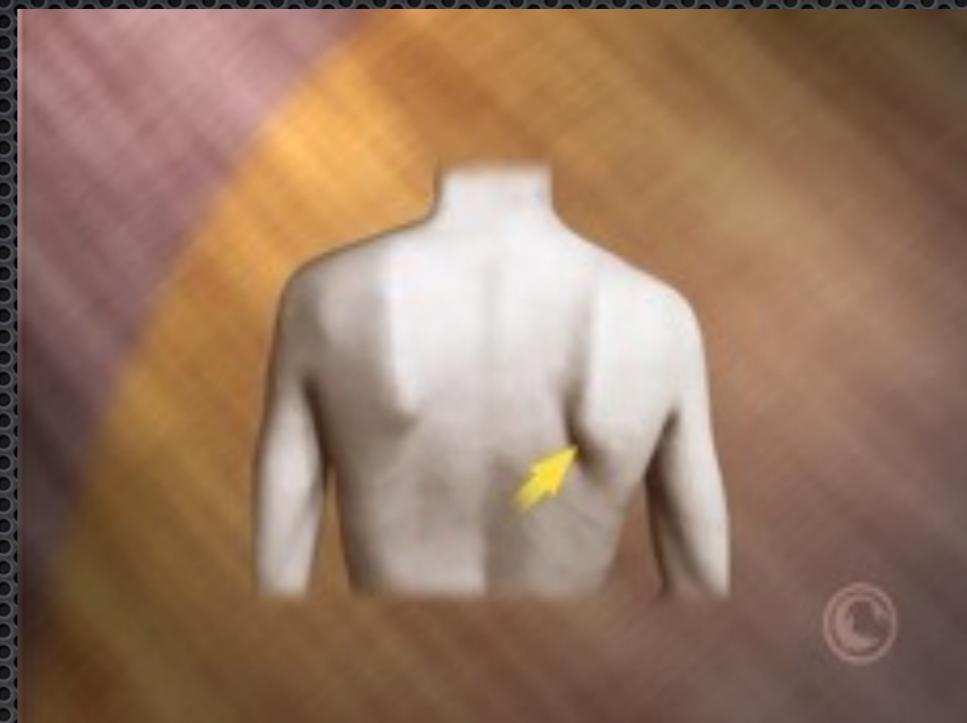


XIII)肩甲骨-胸郭スタビリティ

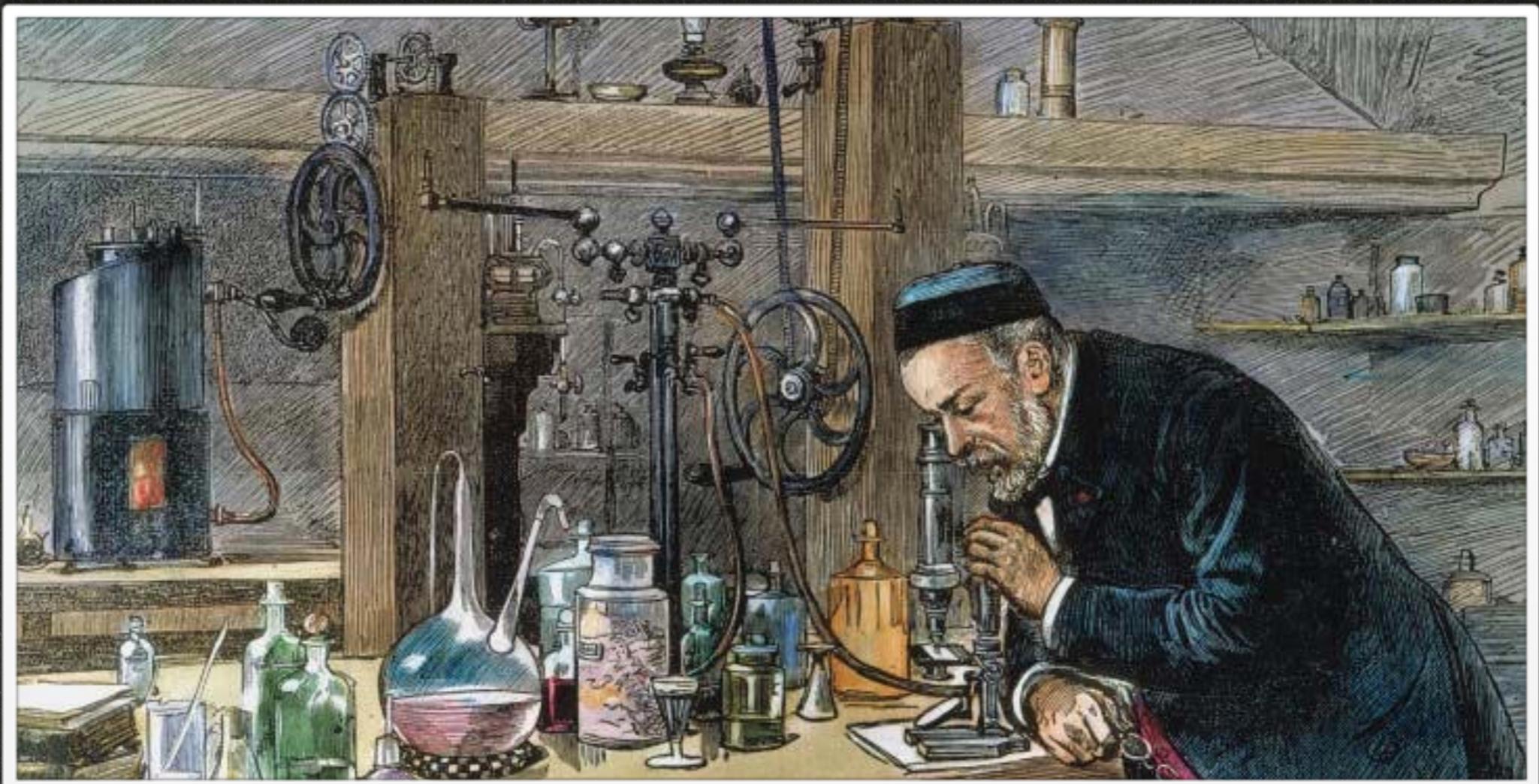
クローズドチェーントレーニング



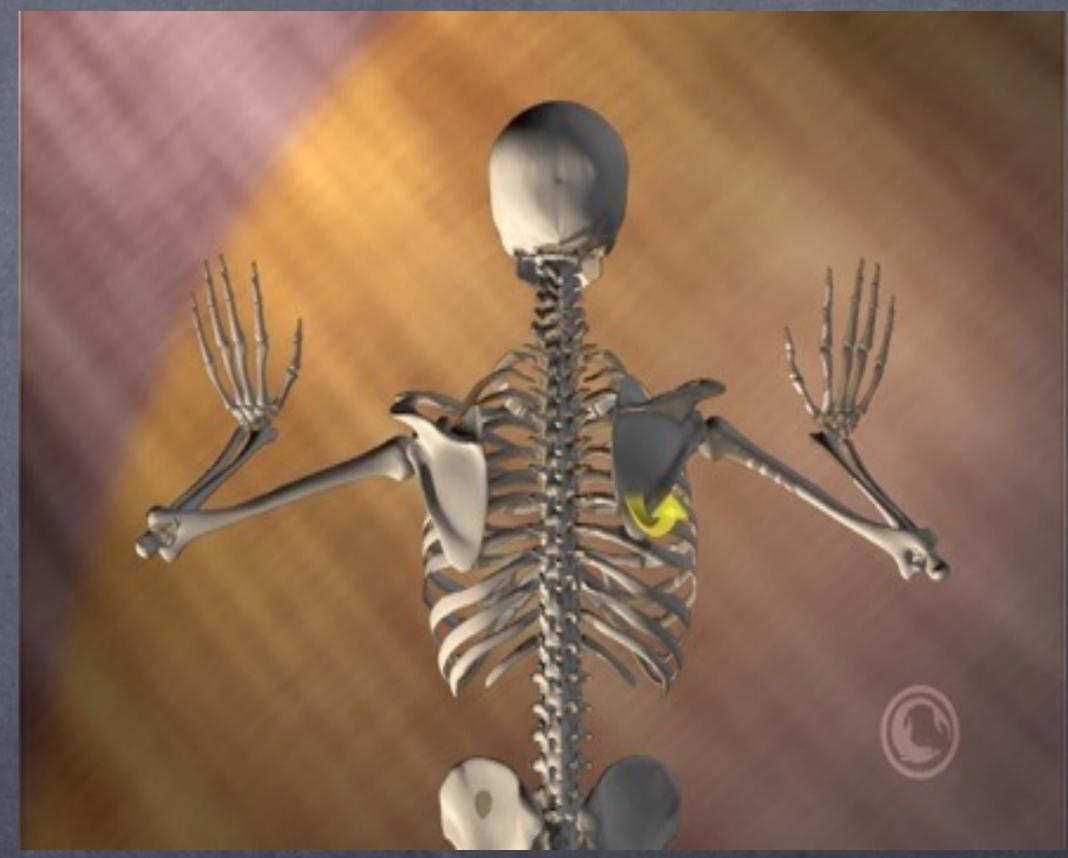
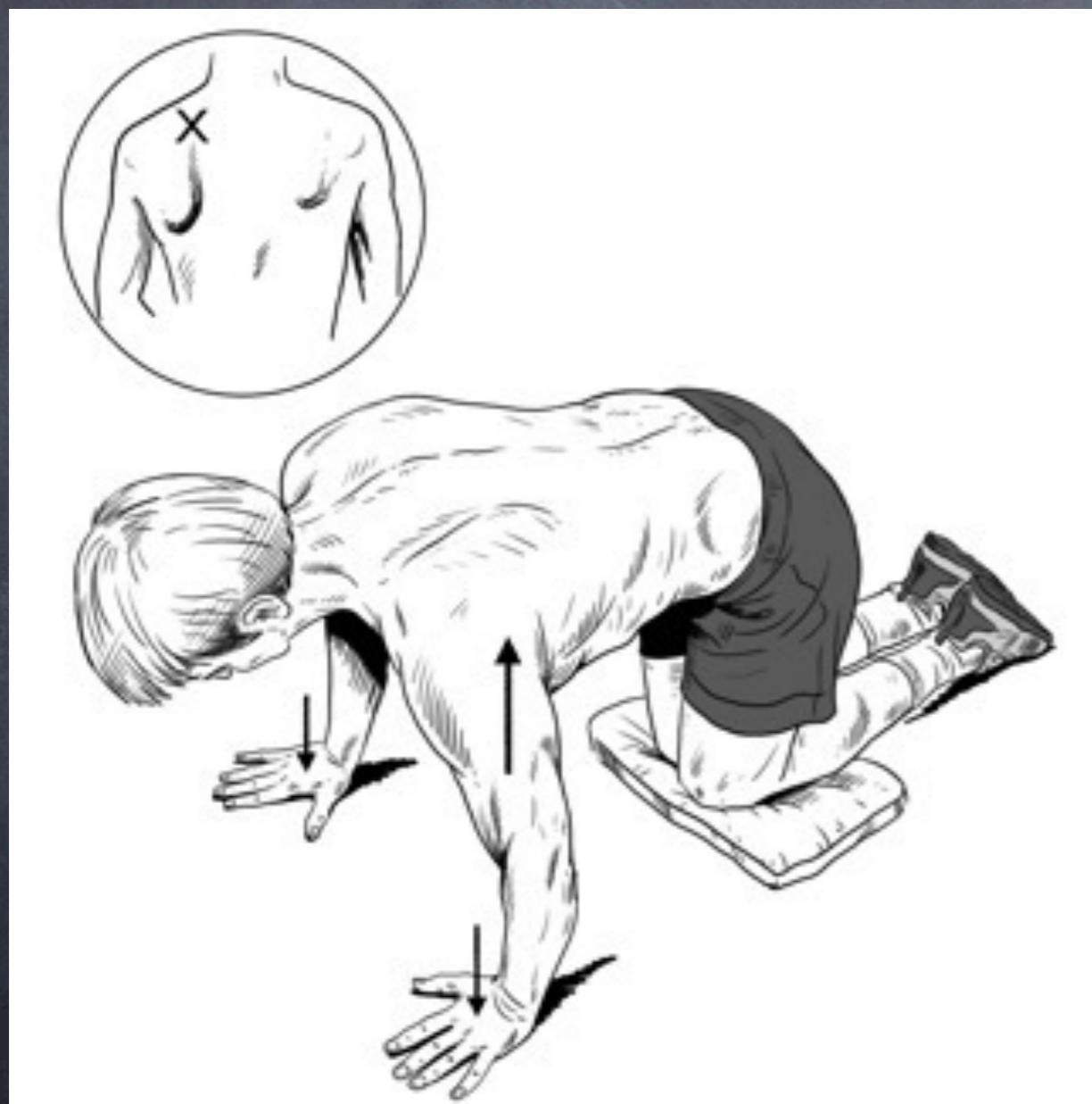
I) アセスメント



LOUIS PASTEUR



“観察の領域において、チャンスは準備されたマインドにのみ訪れる”



II) トレーニング

1. 四つ這い
2. ベア
3. 8.5 ケ月からベア
4. 3 ケ月プレスアップ
5. 4.5 ケ月クリーピング
6. ベイビーゲットアップ
7. ダイアゴナルブリッジ
8. アームバー
9. ターキッシュシュゲットアップ

1. プッシュアッププラス -

ROS p 639/JBMT



クアッドアームリーチ



バードドッグ



2. ベア



ベア
—
12-14 ケ月



反対側の手／足を持ち上げる







タイガープロール

3. オブリークシット シットアップからベア



ローベア

発達学的ムーブメント



6ヶ月



8ヶ月



13ヶ月

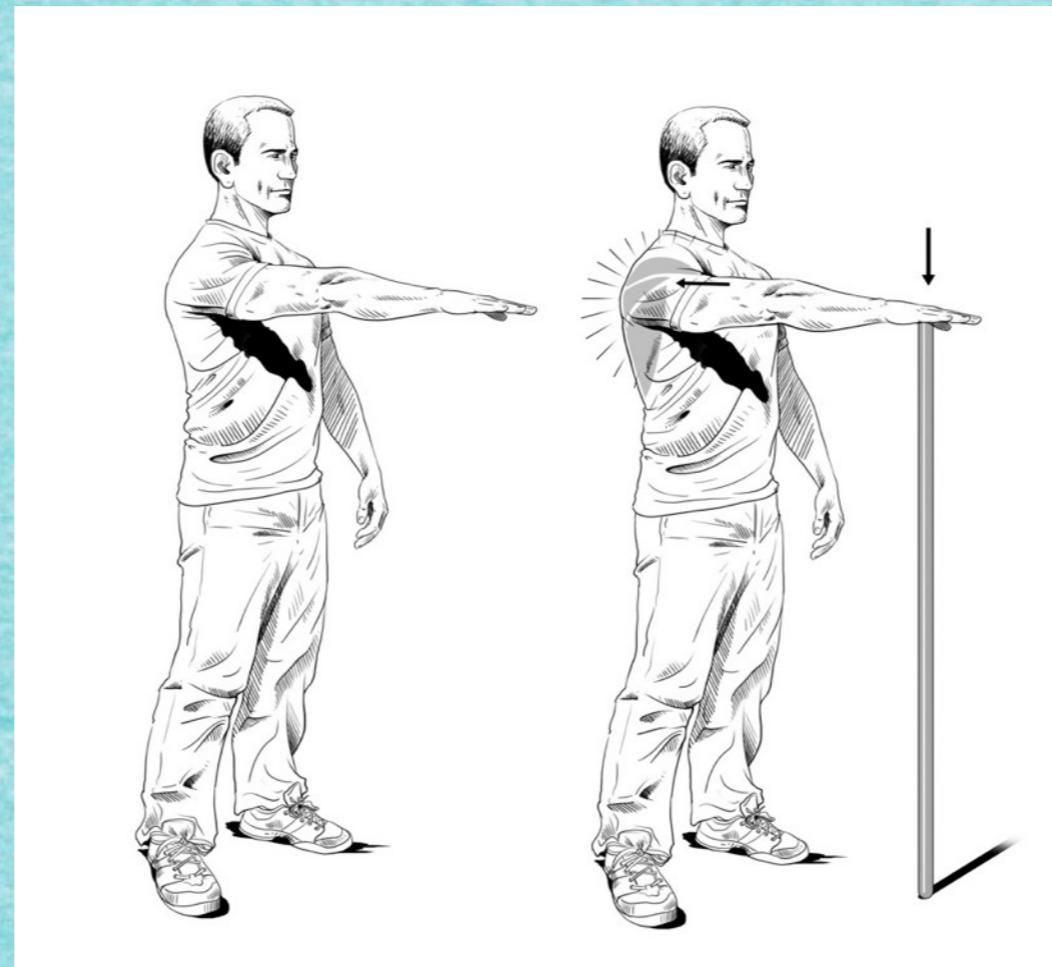
The Neurodevelopmental Sequence



8.5ヶ月 肩のセントレーション

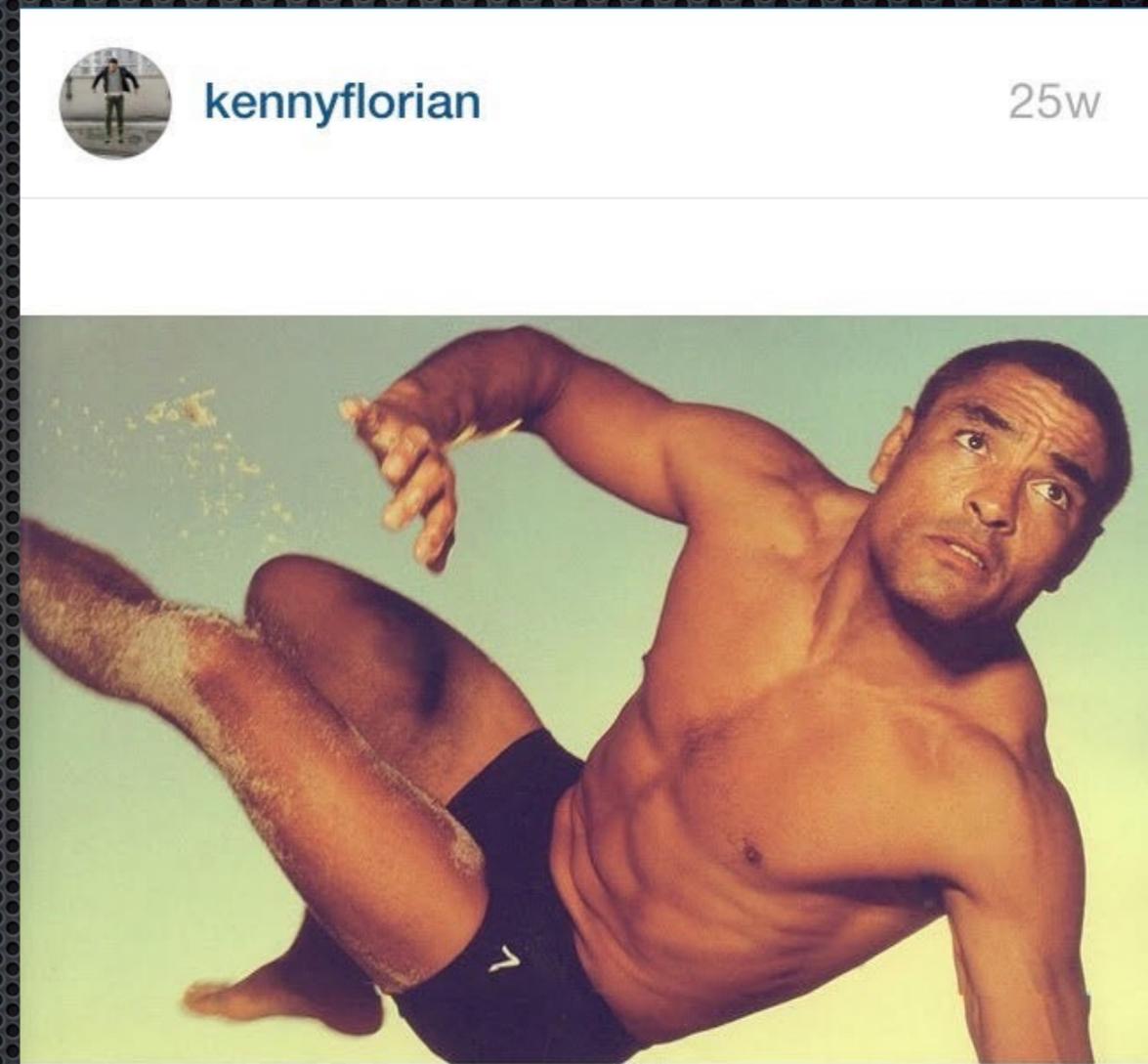


肩のパッキング



シットスルー/柔術

8.5ヶ月から
ベアから
片脚ブリッジから
キックスルー

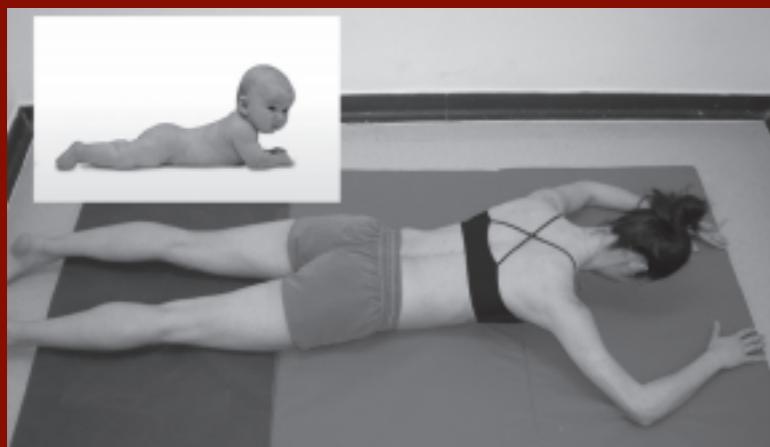


グレイシー

4. 3ヶ月 -

伏臥位

- スタートポジション: 肩鎖
関節と手を同一線上に
- 肘は耳の高さにおく
- サポート: 肘 - 肘 - 骨結合



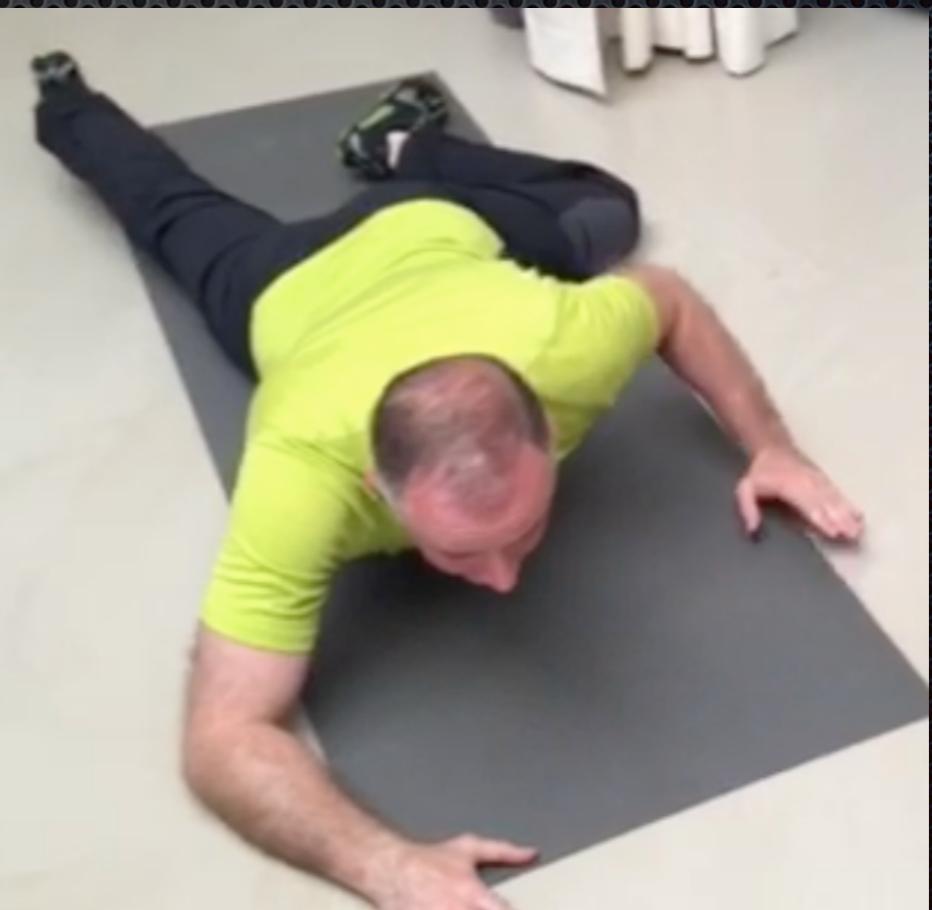
5. 4.5 ヶ月 伏臥位

- 矢状面での安定 位相性の動きとさらなる体幹の回旋にとって重要
- 理想的な姿勢
- 機能的な関節のセントレーション
- ミッドラインからの把握



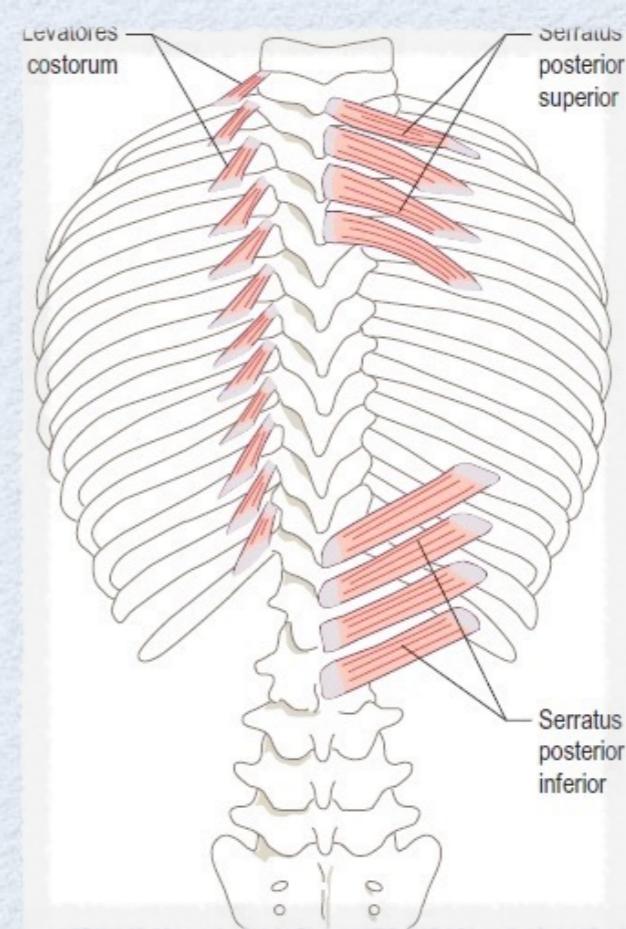
矢状面

4.5ヶ月 ポジション



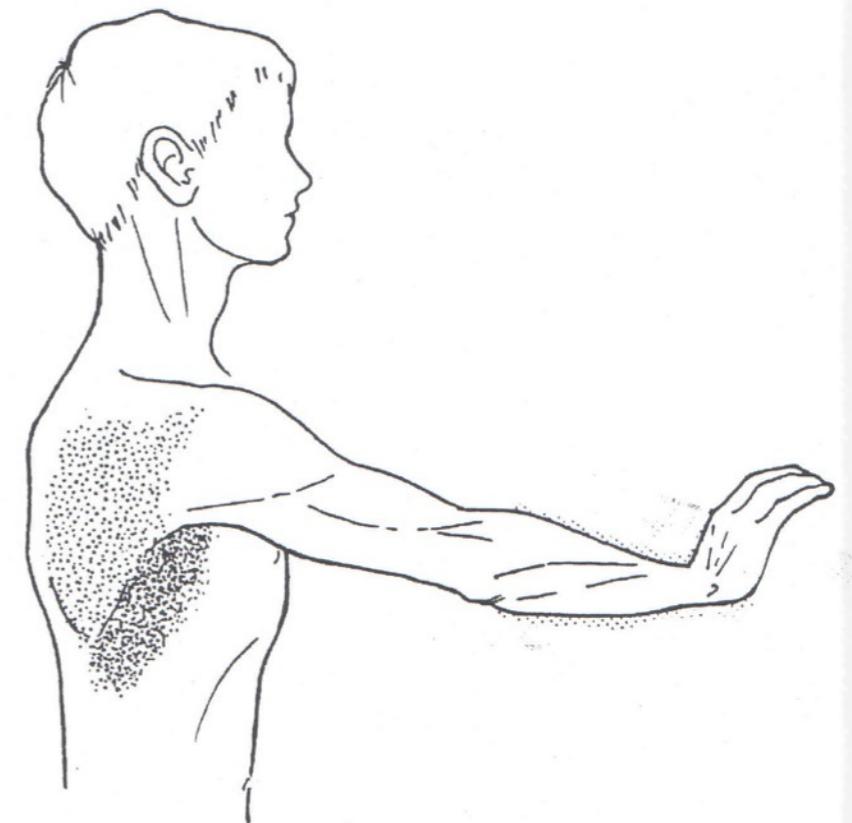
鋸筋

1. 前足偏向
2. 槌骨内転 - キャッチまたは食物攝取
3. 見上げる
4. 眠めるまたは口で掴む





例えば、もし親指または小指が
橈骨内転または尺骨内転すれば、
肩帯と脊柱（直立姿勢に関して）
に異なった結果が得られる。

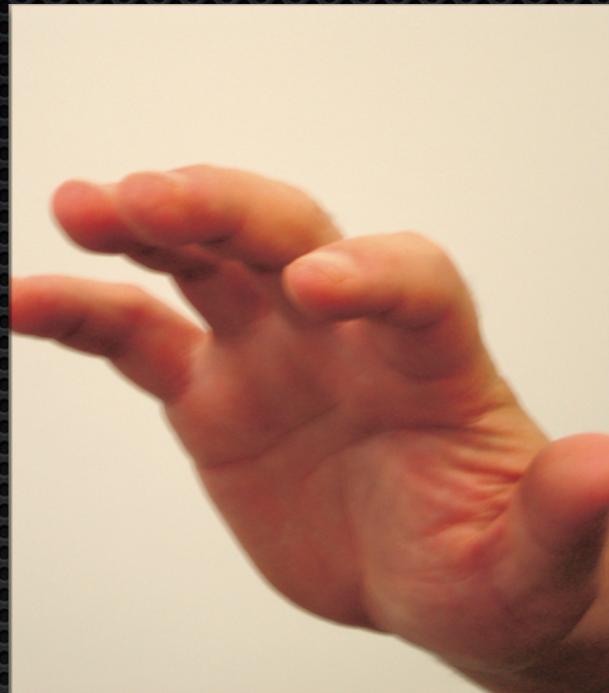


矢状面

4.5ヶ月 ポジション

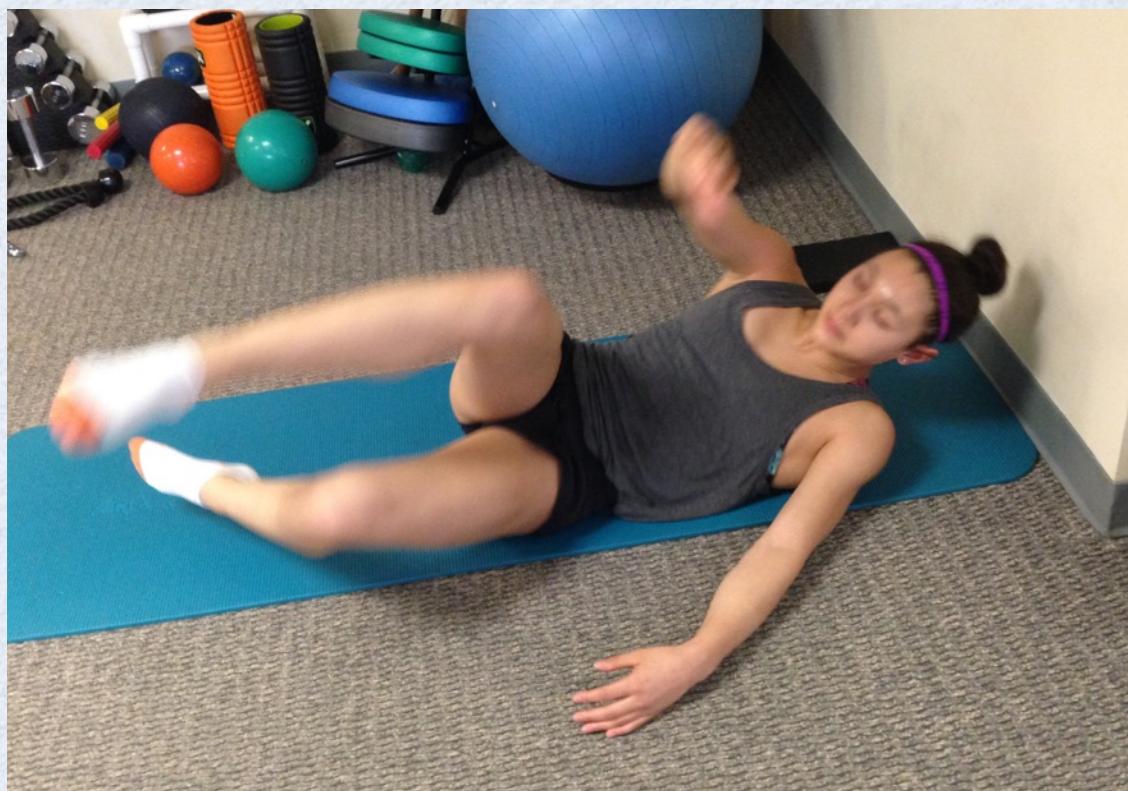


橈骨內轉

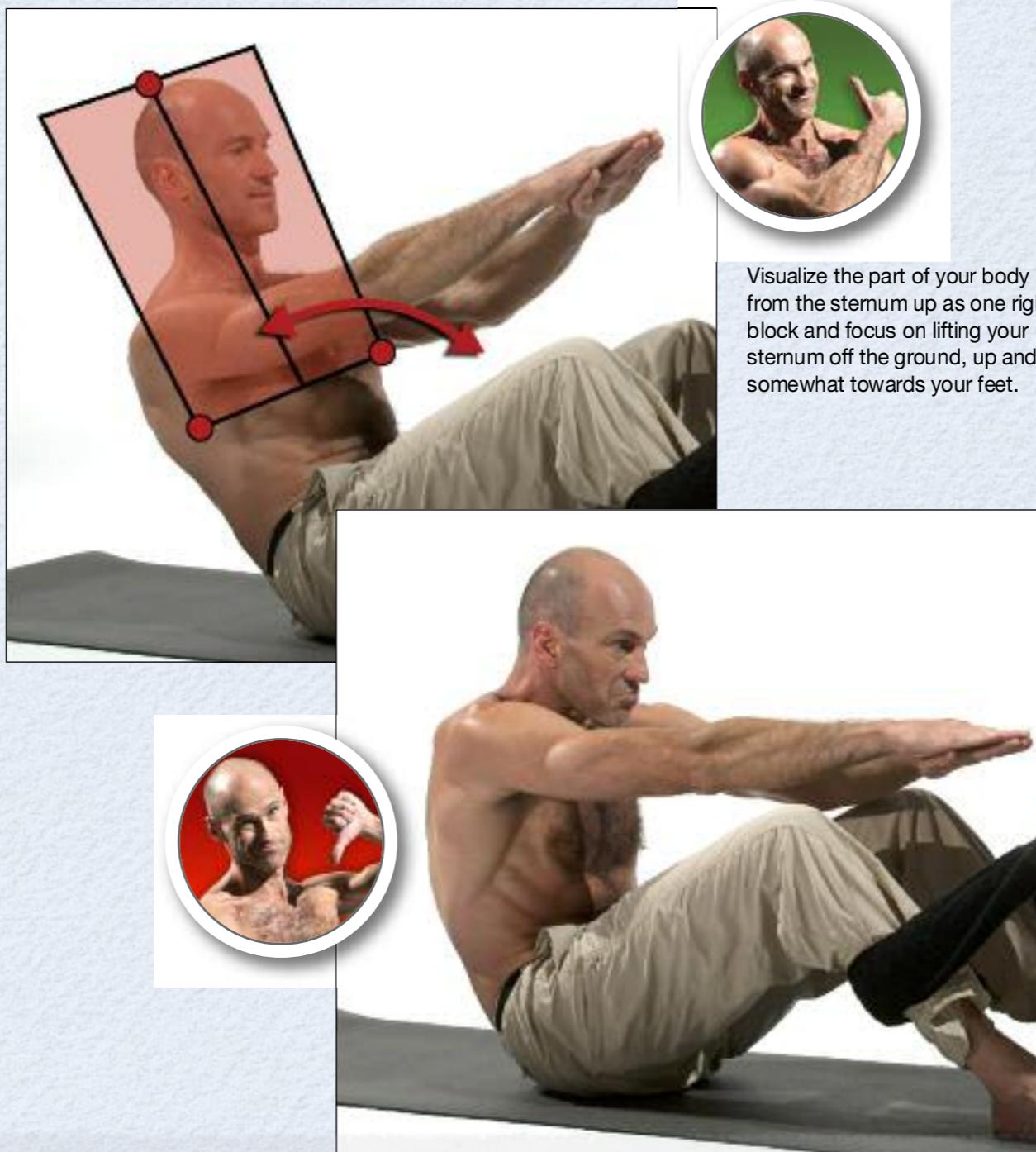


4.5ヶ月 プランク w/スライダー

6. ベイビー ゲットアップ

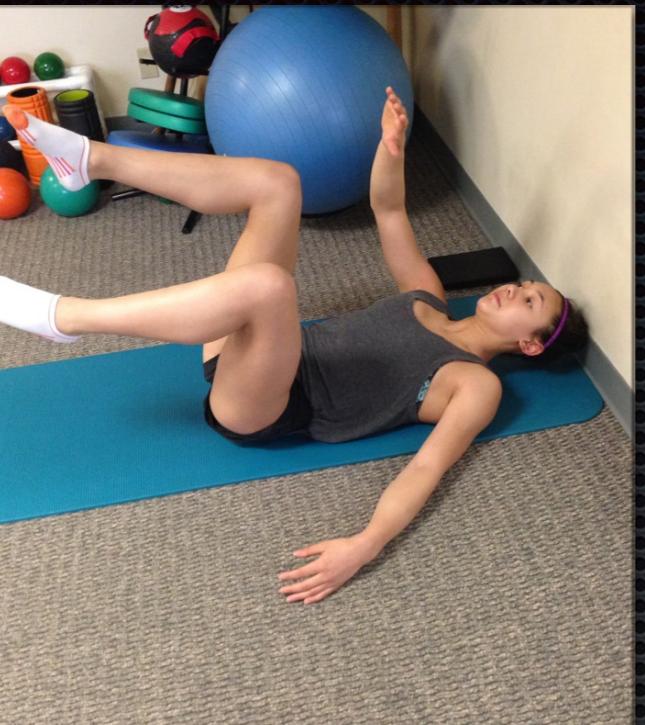


Imagine you are a person who is not able to move. If you move from your sternum up you are an insect, with no mobility whatsoever! In reality, you will not be able to avoid all movement in the area, just do your best.



Visualize the part of your body from the sternum up as one rigid block and focus on lifting your sternum off the ground, up and somewhat towards your feet.

強い 最初の“フレーム”

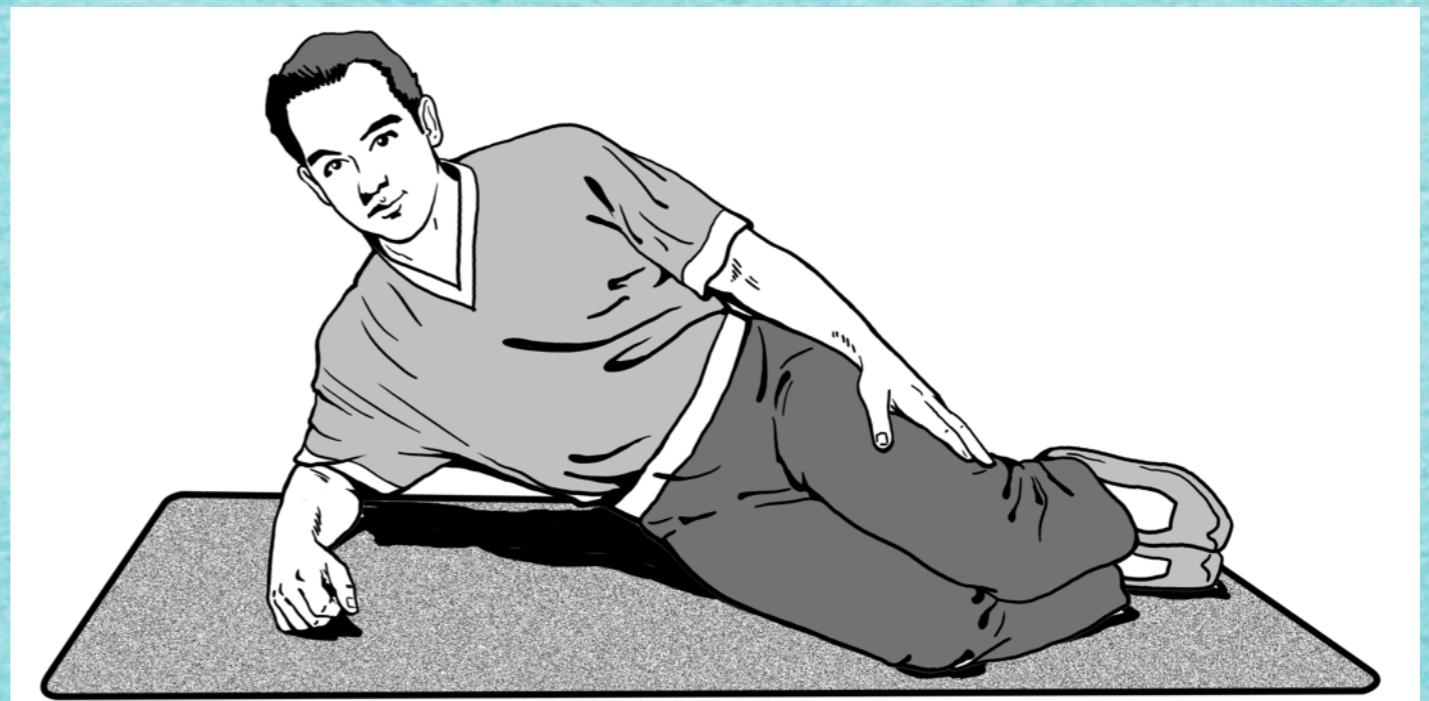
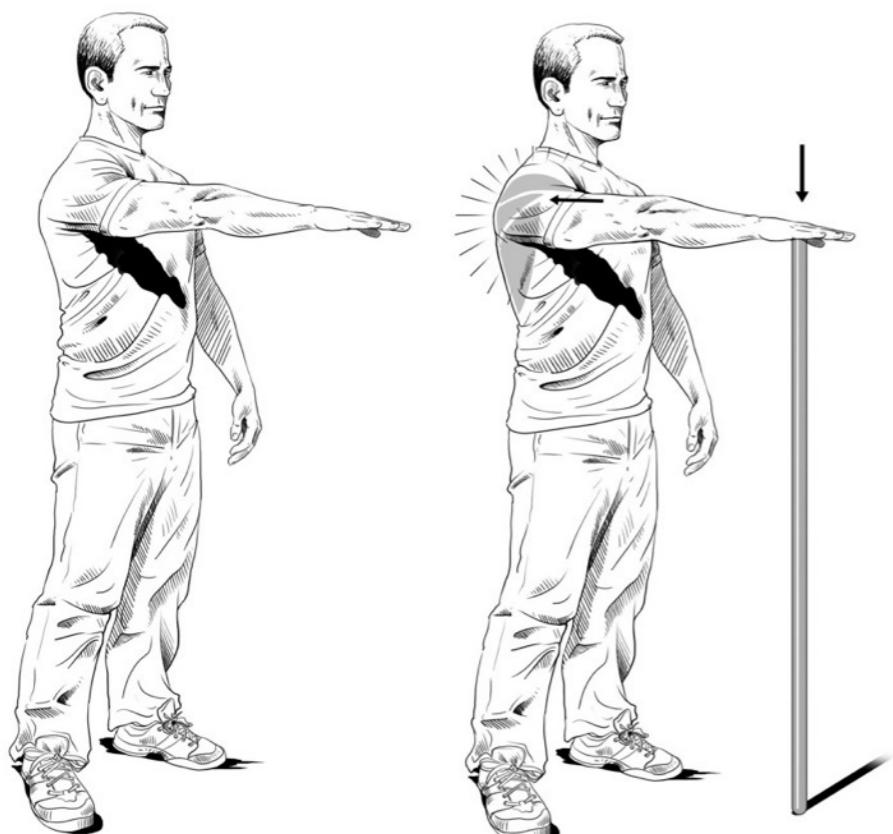


ボバース

7. ダイアゴナルブリッジ



肩パッキング



サイドブリッジ- リグレッション



- すくめた肩
- 腰椎丸まる



- パッキングされた肩
- 腰椎中心化

準備-狙う-発火



- 股関節中心化

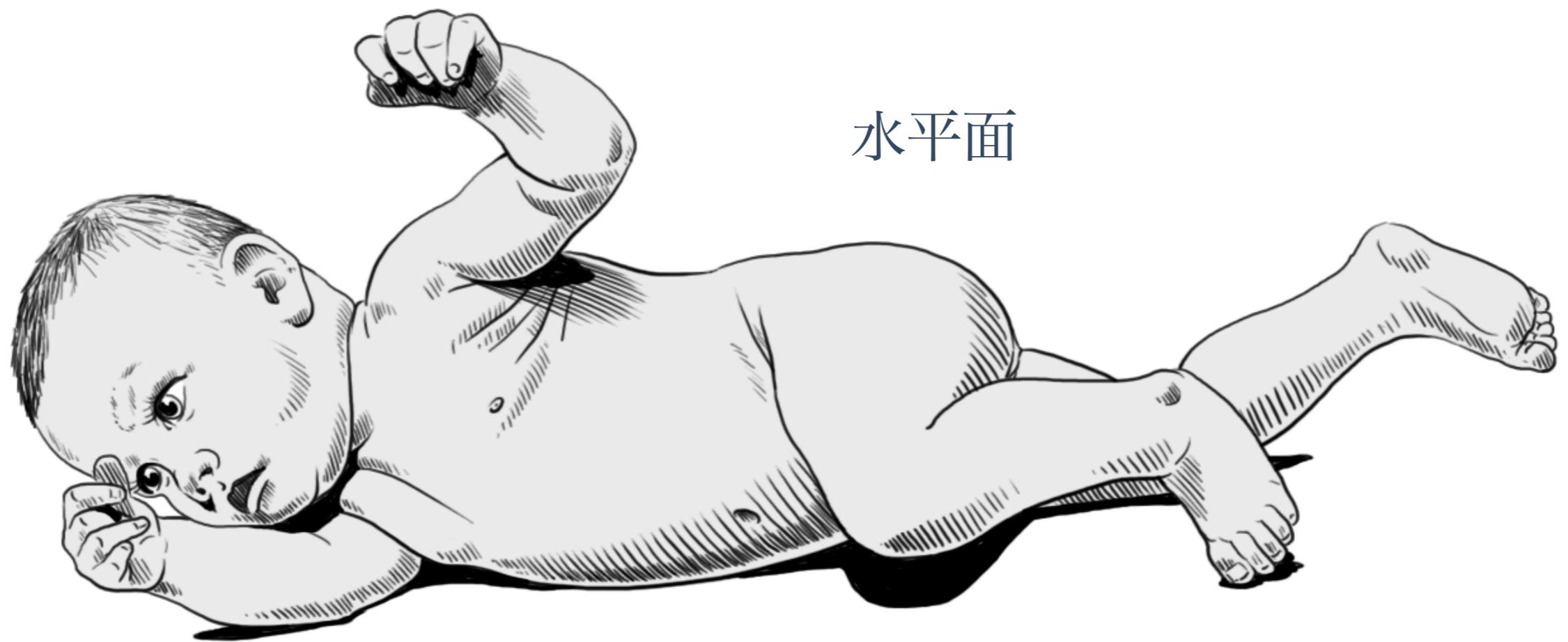


抵抗を伴うダイアゴナル／
オブリークシット



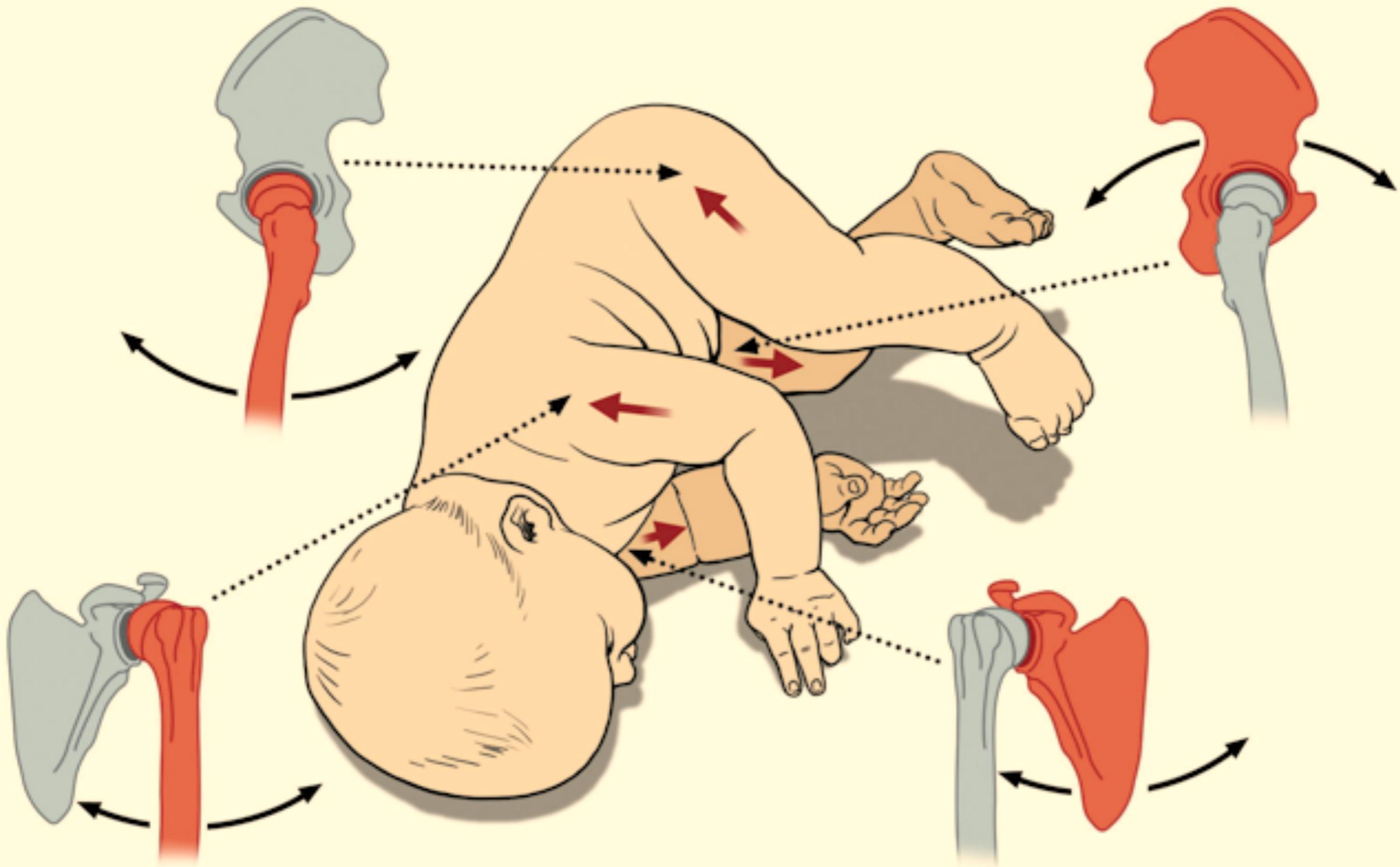
8. アームバー





ロールオーバー

下側の方が固定点となり、体幹は動点となる。



↔ direction of muscle pull

moving segments

fixed segments



ローリング
- 5ヶ月





ローリング
- 5ヶ月



水平面



バレルロール



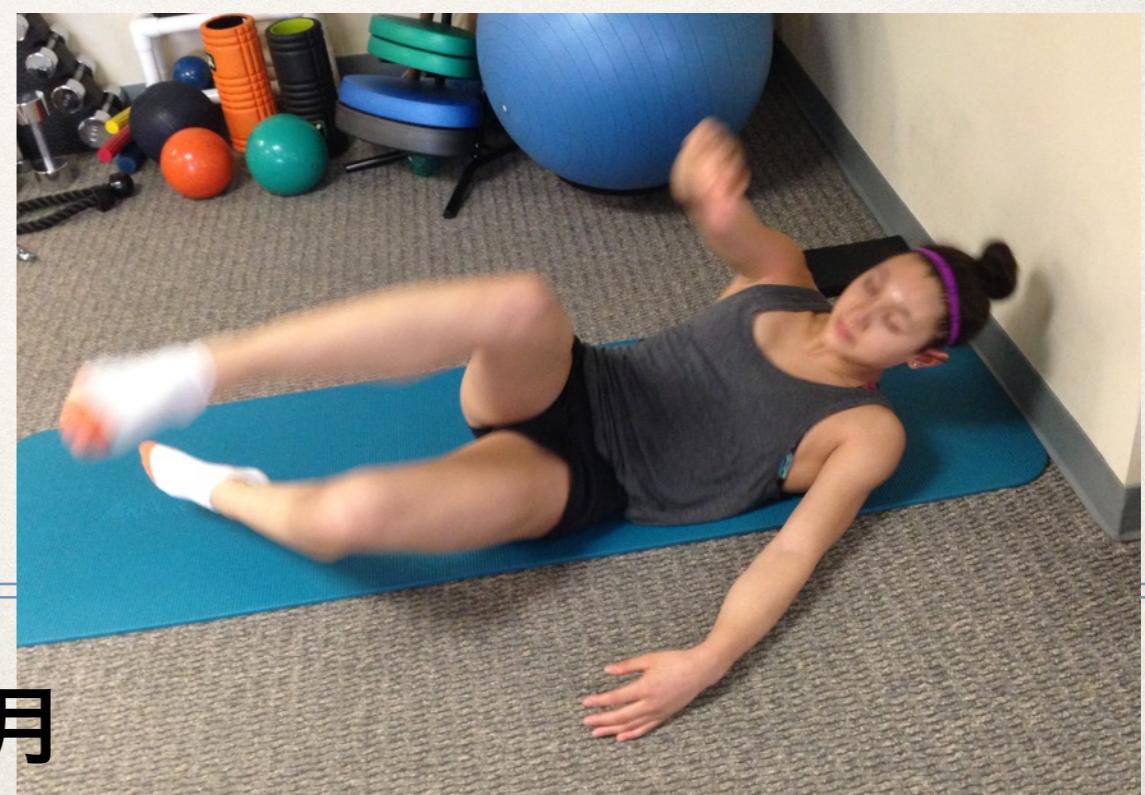
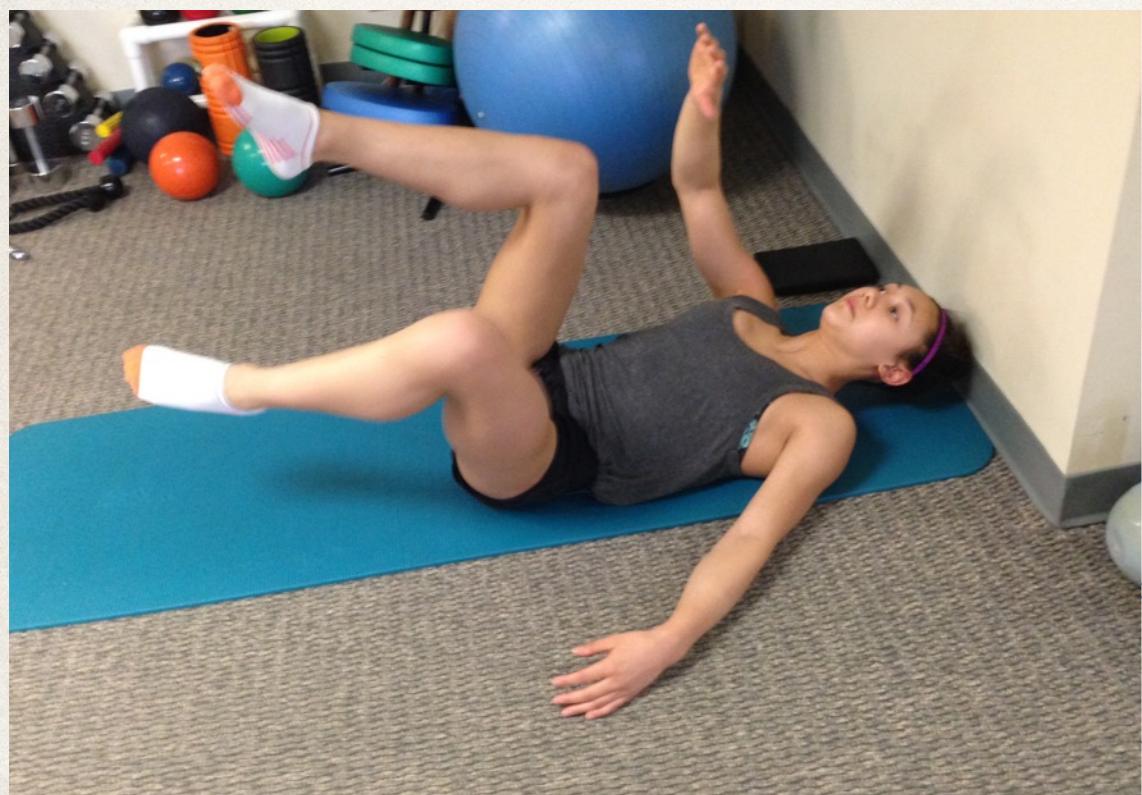
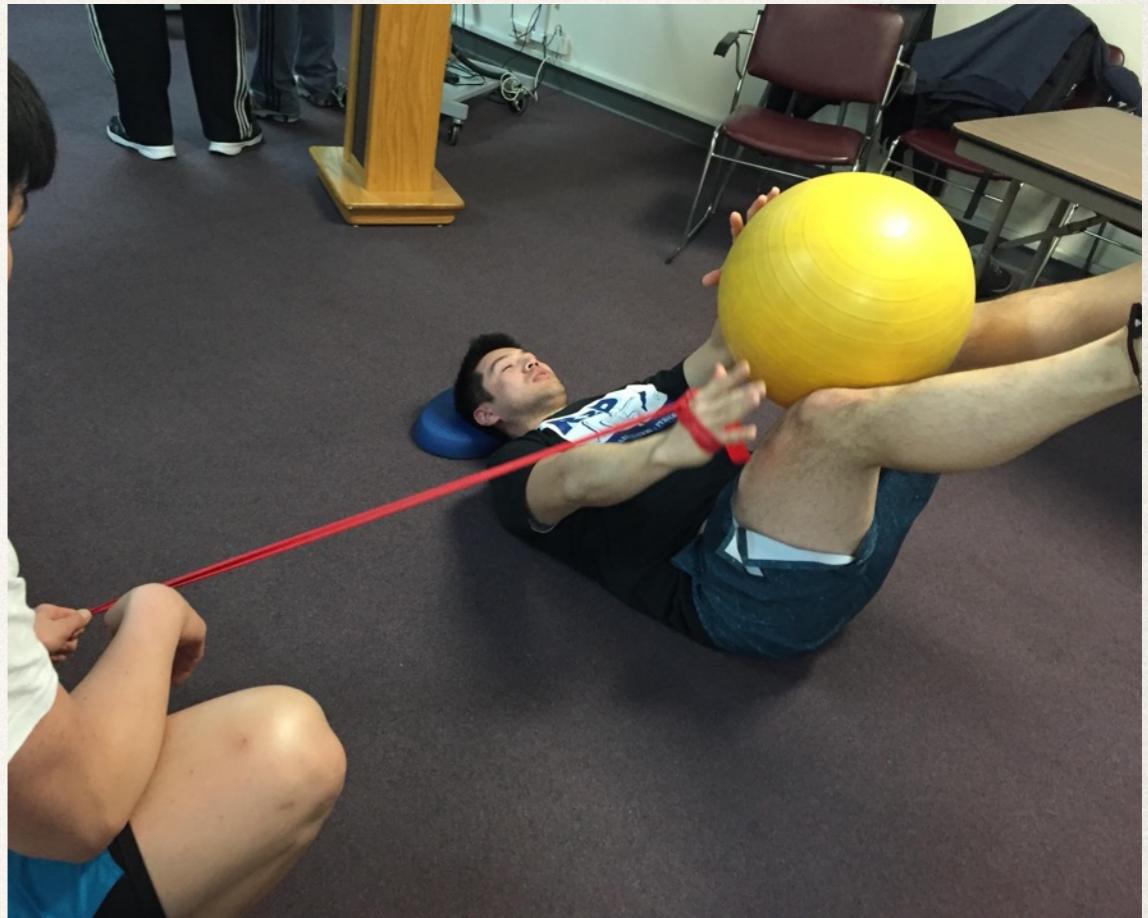
水平面

5ヶ月

バレルホール

- 1.ボールを挟む
- 2.引く力に抵抗する
- 3.転がす力に抵抗する
- 4.目でリードをして肩甲骨への制御されたローリング

5ヶ月



5-6ヶ月



ローリング
- 5ヶ月





マックギルのイプシロール リグレッション



joegambinodpt



Joe Gambino DPT
Strength and Rehab

*New Blog: Cueing
The Arm Bar*

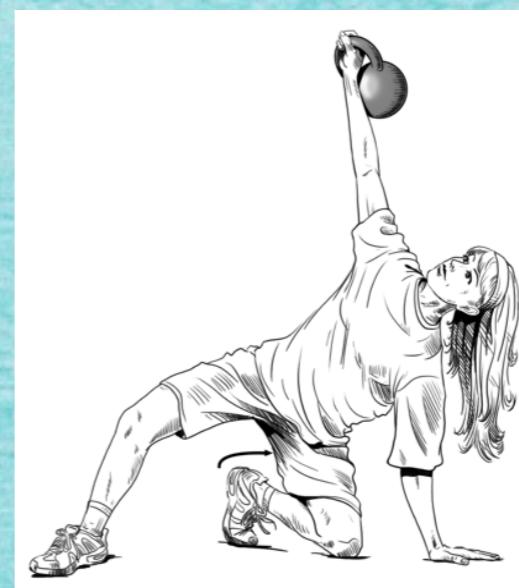
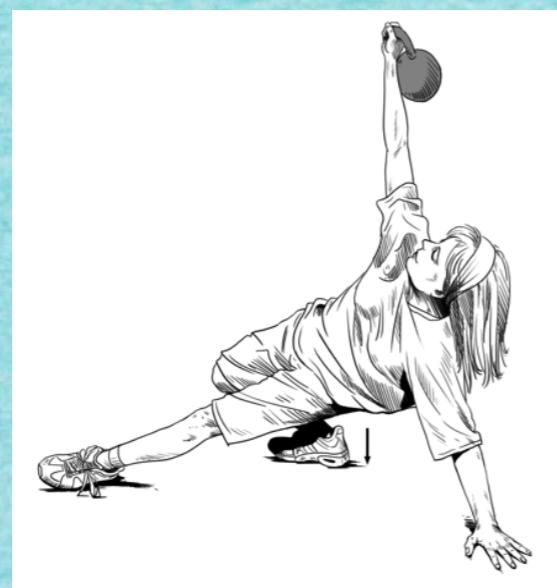
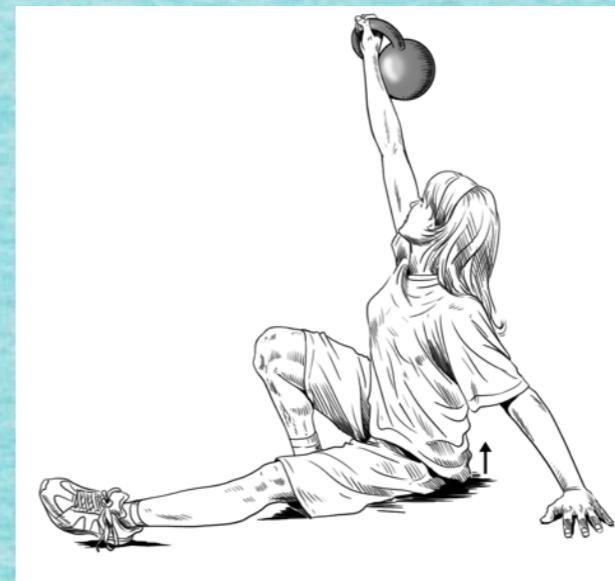
アームバー - Lance Coffel





マックギル アームバー

9. ターキッシュゲットアップ



抗回旋

水平面

プランクロール

フロントプランクでスタート

a) 腕を離す

b) 体幹をロール

