

『マッスルユニット・トレーニング』

加瀬建造 D.C.

筋肉を伸ばさず縮めるトレーニングを提案

ケガをしないようにするために

- ◎急激に力を入れることを避け徐々に力を入れる
- ◎末梢の方から中枢にかけて少しづつ行うと安全で効果的
- ◎中枢からも収縮させるとより効果的

連結していく基本動作を、自分ひとりでできるトレーニングとして構築したもの。

それが、**『筋肉連結収縮運動
＝マッスルユニット・トレーニング(MUT)』**

筋肉の連結収縮運動に応じたやり方

※ 運動前 Up

※ 運動後 Cool Down におけるMUT

走るため

←例として掲載

跳ぶ





投げる

蹴る

←例として掲載

	基本姿勢	スタート		手を挙上と同時に 首を傾げる	首、肩、側面収縮
	体幹を中心に集める	指屈曲 前腕回内 肘屈曲 肩甲骨、肩峰を背骨に近づける		腕を振るために 背骨を軸に体を 回旋させる	上肢後面回旋収縮
 	足			走るときの体の横ぶ れをなくすため、下 の外転筋を収縮させる	体幹・下肢外転収縮②
	第1～第5趾を曲げる	足趾屈曲		足を前に出した時に、 大腿が開かないよに 収縮させる	股関節・内転筋収縮
	足趾～足の裏を 収縮させる	足趾屈曲 足底筋膜収縮		腕を振るために 背筋を作る	クジャク
	つま先立ち 踵をリズムカルに上げる	アキレス腱収縮			

蹴るため

		基本姿勢	
		体幹を中心に集める	指屈曲 前腕回内 肘屈曲 肩甲骨、肩峰を、 背骨に近づける
		足	
		第1～第5趾を曲げる	足趾屈曲
		足趾～足の裏を 収縮させる	足趾屈曲 足底筋膜収縮
		つま先立ち 踵をリズムカルに上げる	アキレス腱収縮

			マッスルステップ
足を開く	前後の足を開く	反対の足を前に	
			
足を交差させる	反対足を同様に	つま先立ち	