

BUSINESS ビジネス

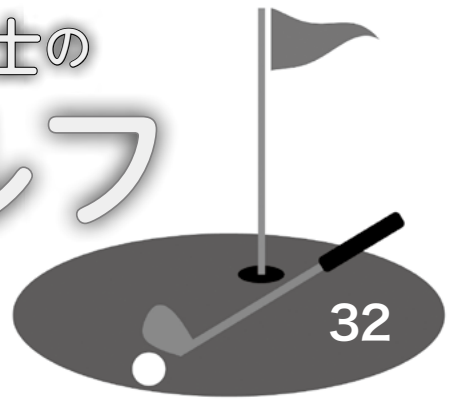


図1: フォワードネック 図2: ストレートネック 図3: 壁にかかと、腰、背中、頭をピッタリと付ける事ができますか?



図4: 腰背中をベッタリと床につけて頭を落とします。頭はバスタオルの外に置きます

理学療法士のゴルフ談義



32

首の痛み、寝違えのような症状に悩んでいませんか? 第二話

首がスムーズに動く必要があるから... 図3のテストをしてみてもいいかなと思います。

前回は胸郭、肋骨の可動域を得ることがまず大切... 今回の首の運動を紹介します。

は多少違うかもしれませんが根本的には同じ問題です... 図3の状態を深呼吸をするといいかなと思います。

先月の記事で首の側屈、回旋可動がゴルフに大切だと説明しました... 首のポジションや姿勢というのは直ぐに治るものではないです。

まず首が前方にいつてしまっているストレートネックを治しましょう... 厚さにして胴体の下におきます(頭はバスタオルから落としてください)。

高田 洋平 (理学療法博士)
コロンビア大学医学部附属理学療法学科卒業 / New York FuncPhysio クリニック 院長 / JWGA (Japan Wellness Golf Association) 理事
ゴルフハビリ、トレーニングを学びたいと渡米。ゴルフ好きが高じてNY日本人コミュニティではNo1の実力を持つ。...



山歩きの楽しさ
冬といえば、スキーやスケートなどのウィンターアウトドアスポーツやハイキング、キャンプ、釣りなども人気です。...

① マルチツール十徳ナイフ
マルチツール十徳ナイフは、複数の機能が一つのツールに統合された多機能ナイフです。...

② シェラカップ
シェラカップは軽量で耐久性のある多目的用途のカップです。ハイキングやキャンプなどで重宝されています。...

③ スキレット
鋳鉄製のスキレットは均熱性が高く、食材が均等に加熱されるため食材が美味しく調理できます。...

④ ローチェア
ローチェアは軽量で折りたたみ可能なデザインが一般的です。そのため持ち運びが可能な収納も簡単です。...

⑤ ウールブランケット
ウールは保温性に優れており、気温や天候が変わりやすい環境下に適しています。...

坂本礼緒(さかもとれお)
日本のカリスマのアウトドア用品の輸入代理店・販売店にて経営事業企画、イベント企画、店舗運営、ガイドなどを経験。...