



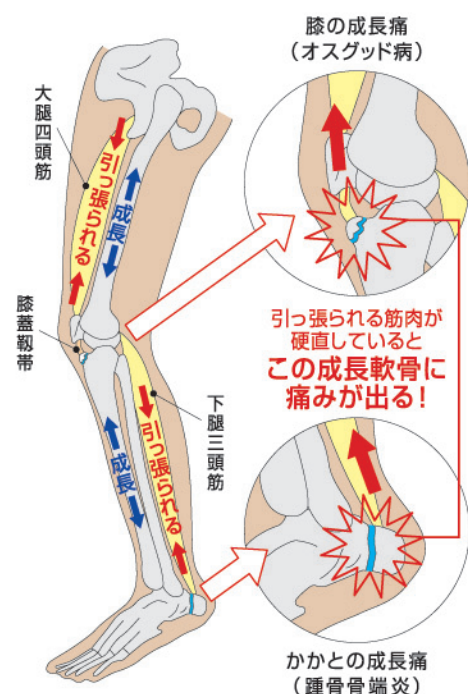
成長期の骨や筋肉は危険がいっぱい!!

「成長痛」にならないためには?

ホグレルは成長期の子どもにも

- オスグッド病
- ジャンパー膝
- 踵骨骨端炎

「成長痛」を引き起こさないために・・・
成長期には、筋肉に「柔軟性」をつける事が大切!



POINT ① 現代の子供たちは筋肉の発達に支障がでてきている!

現代の子供たちは、生活において乗り物が便利になり、外での遊びも減りました。また、テレビゲームやパソコンの普及によって運動不足の子供たちが増えています。そのため、筋肉の発達にも支障がでてきており、今まででは考えられない子供の「肩こり」や「腰痛」も増加しています。

POINT ② 成長期は、骨の成長が早くて、筋肉の成長が追いつかない!

成長期の特徴として、骨が著しく早く成長します。それに対して筋肉の成長が追いつかないために、筋肉が骨の成長を邪魔したり負担をかけることもあります。

POINT ③ 筋肉の柔軟性がないままだと骨端や関節の炎症に繋がる!

筋肉の柔軟性がないまま、偏った運動を反復したり、筋肉の成長に合っていないオーバートレーニングなどをしてしまうと、骨端や関節の炎症を引き起こします。これが、よく耳にする「成長痛」とよばれるものです。

ホグレルで「成長痛」になりにくく「怪我」もしにくい“柔軟なカラダ”をつくる!

「成長痛」は子供の競技上に影響するだけでなく、成長自体を阻害してしまう恐れがあります。また、競技の特性によるものから種目に関係なく発症するものなど、様々な障害があります。このような障害を予防するには、筋肉を柔軟にして余計な負担(ストレス)を骨や関節に与えないことが大切です。ホグレルでは、動的ストレッチマシンを使用してインナーマッスル(深層筋)をほぐし、筋肉・神経を柔軟にすることで「成長痛」を引き起こしにくく、また「怪我」もしにくい“しなやかなカラダ”をつくります。

① 知らないで損するホグレルQ&A?

Q1. 1日15分でも効果があるって本当?

A1. 約15分間ホグレルで運動を行うと、個人差はありますが、ほとんどの方はカラダの柔軟性が改善されます。

Q2. 何歳ぐらいから始めれば良いの?

A2. 一般的に8歳ぐらいの年齢を過ぎるころから、カラダのいろいろな部分がしっかりとてきます。(関節包や腱、靱帯などが硬くなる)また、子供のスポーツ障害は10歳ごろからだんだんと多くなってきます。競技を続けていく上では、この時期から計画的に柔軟性をつけておくことが大切で、大人になっても柔軟性を保てています。

Q3. どのぐらいの期間でカラダが変わる?

A3. 身体バランスが改善されるには、最低でも3ヶ月くらいはかかると考えてください。

Q4. どれぐらいの強さでやれば良いの?

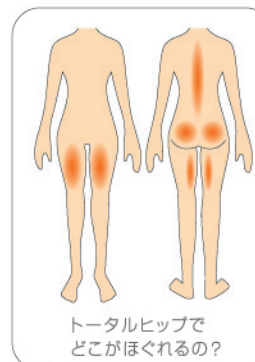
A4. 他の人を見て自分も同じようにしなければならぬと思う必要はありません。柔軟性も人それぞれ違いますので、自分のペースで一歩一歩無理なく、柔らかくしていくことが大切です。

② 膝やかかとの「成長痛」にならないために・・・「股関節-脚部」を柔軟にする

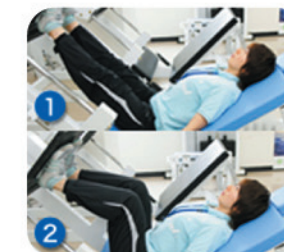


●トータルヒップ

本来、広い可動域を持つ股関節の動きを引き出すことで軸足の安定を獲得し、軸調整を行います。

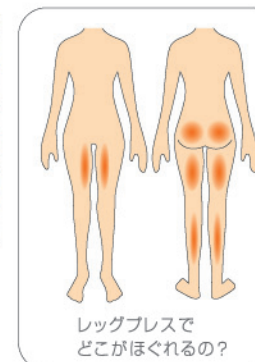


トータルヒップでどこがほぐれるの?



●レッグプレス

骨盤を後傾せずに脚を伸ばすことで脚部の曲げ伸ばしを促進し、股関節-脚部の軸調整を行います。



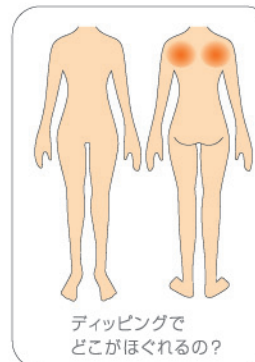
レッグプレスでどこがほぐれるの?

③ 勉強やパソコンの後に・・・「肩甲骨」まわりを柔軟にする



●ディッピング

肘を曲げ上下に動かすことで、肩甲骨、鎖骨の動きを引き出し上半身の機能を向上させます。

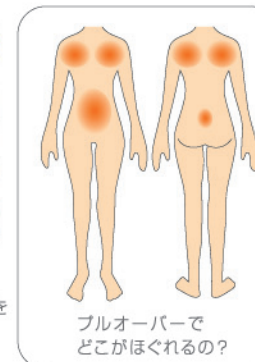


ディッピングでどこがほぐれるの?



●プルオーバー

腕を前後に動かし胴体前面の運動性を高めることで身体中心の意識が出て姿勢変化をできるようにする。



プルオーバーでどこがほぐれるの?