

からだの固いひとは(ガイドブック P32 参照)、

初心者・初めての方は。 (また、休みの後、再開する場合も。)



肩がトリミング台のゴムフックの下に入らない方は

ガイドブックの32ページをお読みにになり、肩を柔らかくするため、1週間から2週間に集中して行い、その後も下記を参照して柔軟性アップをおはかり下さい。

あきらめないで、すこしずつ、少しずつ試してみてください。からだの固さは血管がカチカチになるということですので、一度にではなく、何回も繰り返していると、だんだんと柔らかくなってきます。

以前、東京・末広町でアスレチック・ジムを運営していた際、多くの成功事例を見てきました。

1) 高さの調節ができます

トリミング台のゴムフックは高さが二段階ですので、ゴムフックを外し、入れ直すことができます。その場合は、水か、ぬるま湯を、フックのパイプに差し込んである差込口へ、ゆっくりとそそぎ、フックを外側へ金槌などでポンポンと叩けば、簡単に外れますので、入れ直してください。



2) うまく身体がローリングできない人、足先が床に着かない人のために

本来ローリングするときは、フックの下に腕・肩を差し込んで、前方に力を加えるようにして、脚を上げますが、肩が硬くてそれが無理な場合は、ガイドブックにあるストレッチ一番から4番までを参考にして肩を少しずつ柔らかくしていきます。ここにある3番と4番は単なる柔軟性だけでなく、インドのヨガでも独立したポーズとして重要視されています。

ヨガでは「パスチモッターナ・アサナ」と呼び、腎臓の調子、背骨の若返りにへと推奨しております。時間があるときには、ローリングのためばかりでなく行ってください。4番は、指で足先の親指を持って引っ張りますと、足裏の柔軟性向上になりますし、足裏を柔らかくすることは、老化の予防に備えることにもなります。

3) 更に易しくするには

フックを上から手で持って（親指が外、他の指4本でフックにあてて、**両手でフックを抱え込むように手前にひき、同時に脚を上げる練習をします**。下から腕を差し込むよりは、容易に足が上がるようになります、その際、パイプが肩にあたらないように肩の位置を下げて決めます。

4) 更に易しく



また、ゴムフックを外しますと、パイプ自体を直接、手で握れて更に力を加えることができます。このようにして、徐々に自分のできるやり方で肩や上半身が柔らかくしていき、足上げの角度が、90度を越えますと、次は足・脚の重みでローリング度が増すようになります。ここまできますとローリングの完成が近づいてきますので、それまで、決してあきらめないでローリングを自由自在にモノにしていってください。

5) ローリング前の運動・・・脚上げ「くの字」のポーズを目指し

- 1) トリミング台の上に、仰向けに寝て、両足をしっかり伸ばします。
- 2) 片足・ヒザを曲げ、息を吐きながらゆっくりと胸に近づけます。次に伸ばします。
- 3) 他方の足も同じく伸ばし、これを最初は何回も繰り返します。
- 4) 次に両足を一緒に曲げて、今度は、ゴムフックの下に通している腕に力を入れながら両足を胸に持ってきます。

腕の力と腹筋の力で少し、腰が上がってきますのでできるだけヒザを胸近くまで持ってきて、ゆっくり両足を伸ばします。これを繰り返します。下半身の血行もよくなり、少しずつ柔軟性も増してきます。

- 5) 両ヒザを、腕の力を借りて、つまりゴムフックを腕でおすようにして、ヒザを胸にできるだけ近づけて、そこから脚を上にあげるようにして、伸ばします。
- 6) 腕の力、腹筋の力でお尻を上にあげながら足先をできるだけ遠く、遠くへと伸ばしていきます。



上にあげました脚がどの角度までできましたか、脚がくの字になりましたか。無理に曲げないで、出来るところまでで、本日はおわりにして、翌日にまた、試していきます。以前、末広町のトレケン（日本トレーニング研究センター）で皆さんが、きやあーきやーと、昨日はここ、今日はここまで脚が上がったなどと、楽しく語りながら、トリミング台を使いこなしていたものです。

ここまできましたら、あとはしめたものです。

- 7) イチーで両足を曲げ、ニイーで足先を上伸ばし、サアーンで腕の力で、からだ全体を曲げ、足先を遠くへ、持っていきます。これを繰り返していきますと、足先が頭上をこえはじめて、ローリングができるようになります。さらに、足先が頭上を越えやすい方法に足首に重り（重垂帯）を巻きますと、さらに容易になります。



まとめますと

ゴムフックを親指が外、他の4本の指を上から下にあて、この際両脇をしめます。両足を曲げヒザを胸に持ってきて、同時に両手で引っ張りながら脚を上にあげて、次に脚をまげながら、伸ばし始めます。ここまでできますとゴムフックに充てていた手を今度はまっすぐに伸ばし、すっと腕自体がフックの下を通り、本来の腕の力と、腹筋の力で、ぐるりと体が、回転できるようになります。その次は、だんだんと慣れてきましたら、回転をゆっくり、ゆっくりと行い効果を次第に高めていきます。

ある程度ローリングができるようになりましたら、再度、『ローリング』の項目を読み直して見てください。次は呼吸法を少しずつとり入れていきます。時間があるときには深呼吸だけを別にゆっくりと繰り返します。息を吐きながら途中、丹田（へソ下・神経の集まっているところ）に意識を集中し、クンパク（苦しくない範囲で息を止め）し、息を吐き出します。吐けば自然に吸うようになります。

ローリングと深呼吸で筋肉が柔らかくなり、気分が落ち着きはじめます。目をつぶり意識を丹田に。是非この段階にまで行くようになるまで試みてください。