

#### 4.4.15 対角線上の連結を高める：デザート・リザード

腹斜筋は腹部に対角線上に位置して回旋を制御し、脊柱起立筋は背面で回旋を制御している。これらの筋群の求心性収縮と遠心性収縮を促す。

**動作：**

①ローラーを斜めに置き、その上に対角線上の手と膝（写真では右手と左膝）を乗せる。



②ローラーに乗せていない側の腕と脚を床から浮かせる。



**バリエーション：**基本動作の②から、腕と脚を外に開く。（難易度を上げる）  
\*肘関節に負担がかかりすぎないように、過伸展に注意し、必ず中間位で支持するようにする。



③その腕と脚を床と平行になるまで上げ、遠くに伸ばす。



腕と脚の上げ下ろしを繰り返す。  
下ろす時にローラーに乗せている手を押すことで、腹筋群の働きを促す。

腰痛

腰痛