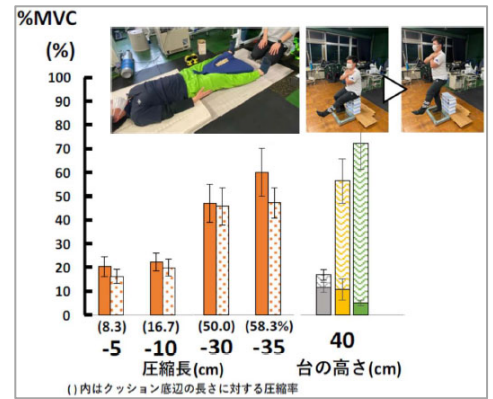


# 静岡大学・杉山教授との共同研究によるインナーマッスルダイレクトの性能証明

①インナーマッスルダイレクトをあおむけの状態でももにはさみ 35cm 縮める運動量は、40cm の台から片足で立つ運動に相当する。

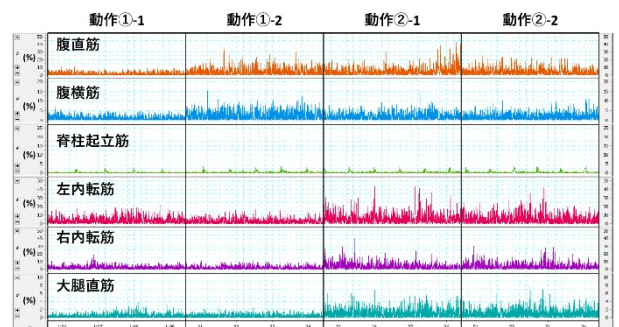


②インナーマッスルダイレクトを使用したトレーニングによる筋肉の運動 (EMG パターン測定)

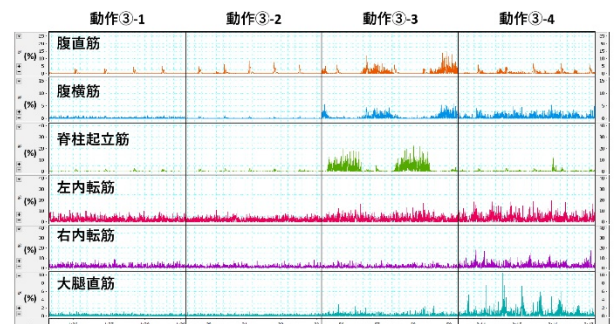


- ・動作①-1 つま先を寝かせる + 呼吸(20秒)
- ・動作②-1 つま先を立てる + 呼吸(20秒)
- ・動作①-2 呼吸(5回) + 上肢回旋
- ・動作②-2 呼吸(5回) + 上肢回旋

クッション・股関節板幅 45cm(収縮率25%)

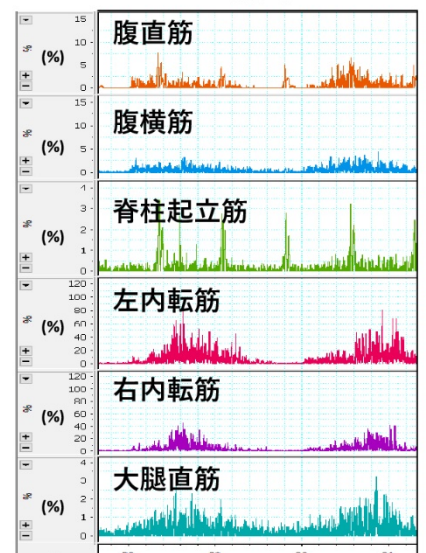


- ・動作③-1 足を乗せ呼吸 (20秒)
- ・動作③-2 呼吸(5回) + 上肢回旋
- ・動作③-3 呼吸に合わせてクッションをつぶす (5回)
- ・動作③-4 バタ足動作でクッションをつぶす (10秒間)



- ・動作④ 呼吸に合わせてクッションをつぶす

動作④



インナーマッスルダイレクトを使った仰臥位での運動においては、静的にも動的にも十分な運動効果を得る刺激が加えられていることが認められる。インナーマッスルダイレクトを使った上記動作を組み合わせることで、腰痛の予防に重要な筋肉である、脊柱起立筋や骨盤周辺の筋群の強化が可能となり、インナーマッスルの強化や骨盤安定化につながる運動器具としての利用が期待できる。