



あなたのフィットネスと健康のためのクイックスタート:

5つのシンプルなパレオ・エクササイズで
バランスよく、健康的に、集中力を高める。

スキマ時間を有効に使いたい？ここでは、バランスのとれた
最良の基礎練法を紹介します。

健康のために使える時間を、できるだけ有効に使いたいと思いませんか？そして、最も重要な身体的・精神的効果をできるだけ享受すること？

それなら、以下のエクササイズの効果を実証する25日間、自分で検証してみるのが一番です。

最も必要不可欠な5つのエクササイズは:

- 練習1: ぶら下がる
- 練習2: -深くしゃがむ
- 練習3: トカゲ - 地面を這うように歩く
- 練習4: ただ、歩く
- 練習5: 深くリラックスする - マインドフルネスを実践する

この5つの絶対的な基本エクササイズは、柔軟性を鍛え、背骨を伸ばし、体幹の安定性とリラックスする能力を向上させます。私が**パレオ・エクササイズ**と呼ぶのは、人間の進化の歴史の本質的な部分を考慮し、実践後にはホリスティックな身体体験として感じることができるからです。

今日から最初のエクササイズに挑戦し、その成果を体感してください。

すべてのエクササイズにおける一般的なルールは:

- 満腹時に練習しない。
- 快適な服装を心がける
- 体調が悪いときや病気のときは練習しない
- 長い時間練習して気が散るより、短い時間でも集中して練習したほうがいい。
- 痛みがある場合は、運動を中止し、医師またはセラピストに相談してください。

練習 1: ぶら下がる

このエクササイズは、それ自体がシンプルで遊び心に満ちています。まずは身の回りのものを見渡して、ぶら下がるものがないかどうか。遊具、太い枝、カーペットを叩くポール、いざとなればドア枠に固定できる安価なつっぱり棒も可能です。

最初のうちは、自分の体重を両手で支えるのは本当に大変なことです。肩の力はできるだけ抜いた状態です。懸垂をするとか、そういうことではないんです。

できれば30秒間ぶら下がり、少し休んだら、また両手でポールや十分に太い枝につかまるようにしましょう。1日合計3~5分程度ぶら下がりました。



練習 2: スクワット – 深くしゃがむ

忘れられがちですが、実は私たち人間にとって自然な休息姿勢であるエクササイズがディープスクワットです。原始人は皆、このしゃがんだ姿勢を老齢になっても続けることができます。腰や膝の柔軟性を促進します。

久しぶりにこの体勢になると、最初はとても違和感があるかもしれませんが、練習を重ねるうちに、この姿勢もリラックスして自然にできるようになります。

膝や股関節に強い痛みがある場合は、このエクササイズを行うべきではありません。そして、医師やセラピストに相談しましょう。

できれば、一日のうちに何度もこの姿勢になるようにしましょう。例えば、朝はお茶を飲むために、夜はテレビの前で.....など。

1日5分から30分、この姿勢で過ごすようにしましょう。



練習 3: トカゲ - 地面を這うように歩く



このエクササイズは、背骨と腹部のコアマッスルを非常に均等に鍛えられます。上半身を床に近づけるほど難しくなり、トカゲのような歩き方になることから、このエクササイズは「トカゲ」と名づけられました。インド人が忍び寄るといったイメージもありますね。このように歩いてみてください。短い休息を挟んで5分程度。





練習 4: ただ、歩く

一番大切なのは、新陳代謝を活発にすることです。長時間動かないと、代謝が悪くなり、細胞からの分解物がゆっくりしか運ばれず、大切な栄養素が目的地に着くのにかかります。

目安として：1日1万歩を目標にしましょう
(一週間に4日程度)

徒歩通勤を増やしたり、車を職場から離れた場所に駐車したりすれば、日常生活に簡単に取り入れることができます。

スマートフォンの多くは、すでに歩数や階段の上り下りを自動的に計測しています。

私たちの足は、特に凹凸のある地面が好きなのです。障害物もあるような森の中の道を歩くと、足腰の運動能力がぐんと上がります。

歩くと時間がかかるという方は、毎日小走りを試してみてください。

練習 5: 深くリラックスする - マインドフルネスを実践する

十分な運動（と社会的な人間関係）の後、リラクゼーションは健康と幸福に非常に重要な影響を与える要因である。

日頃から意識して深くリラックスすることが大切です。そうすれば、リラックスが習慣化され、意識的に思い出すこともできるようになります。また、十分な睡眠をとることは、神経系や筋肉にとって非常に重要です。

気功やヨガ、自律訓練法など、有用なリラクゼーション法がたくさんあります。リラクゼーションとは、何もしない時間のことであり、一方でニュートラルなものに穏やかに集中することでもあります。あまり新しい考えや感情を呼び起こさないもの。だから、心は忙しいのですが、とてもシンプルな方法です。

起床後や就寝前に、5~10分程度、目で一点を凝視してみる。これは、ろうそくでも、床や壁の上の点でも構いません。ゆったりと座るのが一番です。また、立ったり寝たりして練習することもできます。今回は他の予定を入れず、ただ観察するのみです。

期待しないでください。何もせず、観察するだけ。これは、神経を落ち着かせる効果があり、その結果、体も落ち着かせることができます。



	練習 1 ぶら下がる	練習 2 スクワット	練習 3 トカゲ	練習 4 歩く	練習 5 リラックス	
1日目						
2日目						
3日目						
4日目						
5日目						
6日目						
7日目						
8日目						
9日目						
10日目						
11日目						
12日目						
13日目						
14日目						
15日目						
16日目						
17日目						
18日目						
19日目						
20日目						
21日目						
22日目						
23日目						
24日目						
25日目						

ワークシート:

25日×5回のパレオエクササイズ

ここで左のワークシートへ記入してください。エクササイズを行った場合は、項目にチェックを入れるか、練習時間を分単位でメモしてください。

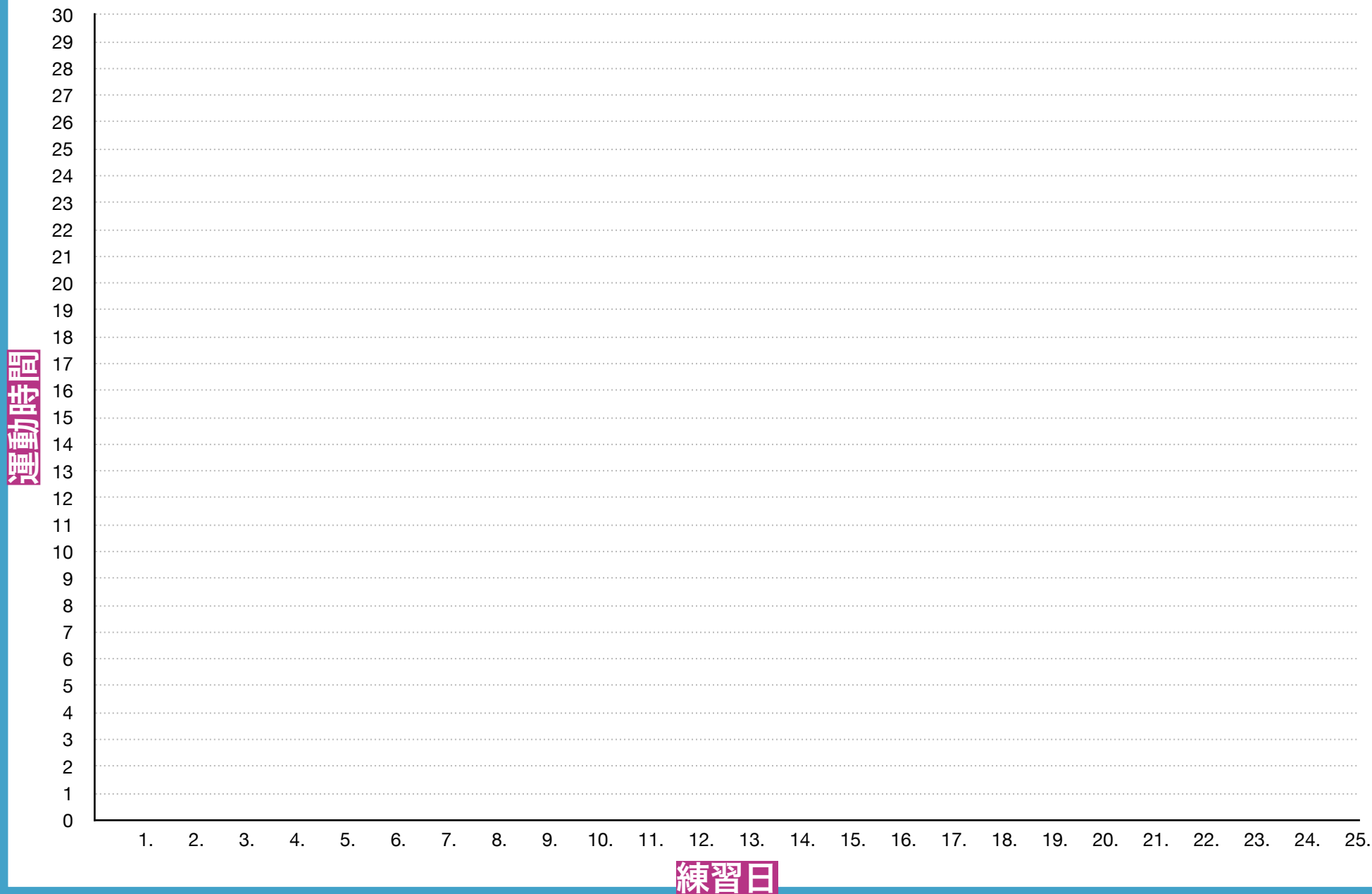
または、下のグラフィック図に運動時間を入力してください。各演習ごとに異なる色を使用するか、ワークシートを5回印刷して、各練習の概要を個別に把握することができます。

1週間のうち5日間、各エクササイズを5分ずつ行うようにしましょう。

- 5分 ぶら下がる
- 5分 スクワット (深くしゃがむ)
- 5分 トカゲ
- 5分 ジョギング・全力疾走、又は30分歩く
- 5分 リラクゼーション (瞑想・気功)

運動時間のグラフ表

練習 1 練習 2 練習 3 練習 4 練習 5



25日前（現在）はこんな感じです。:

あなたの平均的なバランス感覚、集中力、フィットネスは星1つですか、それとも星5つですか？これらのリソースをどの程度評価するかによって、星の数にチェックを入れたり塗ったりしてください。星1つは「改善可能」、星5つは「完全に満足」を意味します。

バランス感覚:



集中力:



健康:



メモ:

25日後、エクササイズを続けた結果、

このように感じて

います:

バランス感覚:



集中力:



健康:



変化を感じつつ、自分自身のためにさらに多くのことを成し遂げたいと考えていますか？

ユーデミー・オンラインコース:

- 筋膜リリース with 気功
- 背骨矯正エクササイズ

CrossPhysio
Youtube チャンネル

ご質問や個別のご相談はこちら
お気軽にご連絡ください。(オンライン可) :

crossphysio@icloud.com