

■FMS評価項目のご紹介■



＜オーバーヘッドディープスクワット＞

足首、膝、股関節、体幹、肩甲骨周りなど、全身の総合的な評価ができ、身体のウィークポイントがわかる。



＜ハードルステップ＞

またぐ動作の評価により、軸足の安定性とまたぐ脚の可動性を評価。

腸腰筋が使えているかもチェックが可能。



＜インラインランジ＞

しゃがむ動作により、前後の脚の連動性と、バランスを評価。股関節の内側と外側の筋力バランスも評価。



＜ショルダーモビリティ＞

肩関節の可動性の評価。

首から肩にかけてのコリがある方は左右差が生じやすい。



＜アクティブストレートレッグレイズ＞

もも裏(ハムストリングス)の柔軟性からの体幹の安定性の評価。足が上がらない場合、腰痛、肉離れなどを引き起こしやすい。



＜トランクスタビリティプッシュアップ＞

体幹の安定性の評価。

これがスムーズにできるとお腹が引き締まりやすい。



＜ロータリースタビリティ＞

ひねる動作に対する体幹の安定性の評価。

股関節、肩甲骨帯など左右差があるほどぐらつく。