

e3 fitness grips



➔ 使い方

e3gripって何？

医療の最先端アメリカで生まれた健康器具です。

開発者スティーブン・タマリブチは、反復性緊張性障害防止のコンサルタントとして、20年以上もの間、オリンピック選手やトップアスリート、米国政府や企業の社員と携わってきました。この経験に基づき、『どうすれば無駄がなくバランスのとれた動きができるのか？』、『どうすれば怪我を予防できるのか？』と研究を重ね、開発されたのが、e3gripです。

e3gripを握るとどうなるの？

e3gripを握ると、肩の力が抜け、脇が締めやすくなります。そして、肩が安定し、胸やお腹に力が入ります。

Q1：なぜ、e3gripは無駄がなく、バランスの良い、力強い動きを生み出すの？

A1：e3gripは人体の運動機能の構造に基づいてつくられています。骨格にズレがなく、骨が正しい位置にあれば、筋肉も正しいパターンで動きます。e3gripは、骨格のズレを整える機能があります。体を動かすときに、e3gripを握ると、骨格の中で一番不安定な肩を整え安定させます。すると、筋肉の無駄な動きがなくなります。そして、胸やお腹に力が入り、体が安定します。そのため、バランスが良くなり、力強い動きを生み出すのです。

Q2：e3gripは、なぜ肩を安定させることができるの？

A2：肩の安定性は、手と腕の位置で決まります。親指を軽く曲げ、他の指を特定のポジションで握り、手首を軽く内側に曲げます。すると、人体の運動機能の構造上、前腕の骨（橈骨と尺骨）と上腕の骨（上腕骨）に一定で連合した動きが起こります。この動きが肩甲骨につながります。すると、脇が開きにくくなり、肩を安定させることができるのです。

Q3 : つまり、手の位置が悪いとどうなるの？

A3 : 手の位置が変わると、肘と腕の位置も変わります。肘と腕の位置が変われば、肩の位置が変わってしまいます。例えば、手のひらを下向きにして、内側に回していくと、肘と腕は体から離れます。すると肘は上がり、背中が曲がります。（右図参照）この体勢で腕を上げようとしても、スムーズに動かすことができません。また、この体勢だと脚も上げにくくなります。手の位置が悪いと肩の位置が変わり、それに連動し、背骨や骨盤、大腿骨の位置が変わります。それに伴い、脚の筋肉の軌道も変わります。そのため、脚の筋肉は上手く働かなくなり、脚が上がりにくくなります。



➡ 資料

e3gripの正しい握り方

上下、左右を間違えないように軽く握ってください（Rの印がついている方が右、Lの印がついている方が左）。上下、左右を間違えてしまうと、全く効果がありません。手首を少し内側へ曲げて握ってください。



親指は、突起の上に乗せてください。



ストラップの掛け方

■ フックバージョン

ランニング中、ストラップが気になる方におススメです。

1. e3grip 本体の下部に付いているストラップを手の甲から親指の方へ回します。
2. ストラップは、親指を乗せる突起に、引っ掛けます。



3. ストラップを突起に引っ掛けたあとは、親指を突起の上に乗せてください。
親指が立っていると、e3grip の効果が乏しくなります。
e3grip は、親指の位置が非常に重要な役割を果たします。
4. 掌から見た図
手を離しても、e3grip は落ちません。
給水時などトレーニングを途中で妨げることはありません。



5. 甲から見た図
このストラップの使い方は、汗を蒸発させ、不快感がなくなります。
※ストラップの掛け方によって、e3grip による効果が変わることはありません。



正しいウォーキング、ランニング方法

■ ウォーミングアップ

ウォーキングやジョギング、ランニングなど、運動をする前は、柔軟体操やストレッチを十分に行い、怪我をしないようにしましょう。e3gripを握り、ストレッチを行うと、より効果的です。

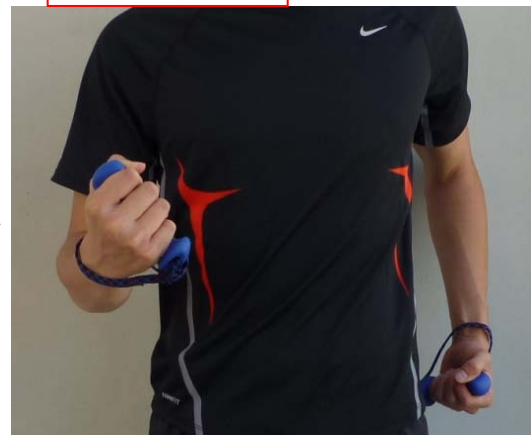
■ 正しい腕の振り方

1. 腕を振るときは、体の前でクロスしないように、体側と平行に腕を振ってください。

良くない腕振り



正しい腕振り

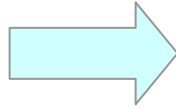


2. 腕を振るときは、肘を90度に曲げ、肘から後ろに引っ張るように、また、肘が体側から離れないように脇をしめ、振ってください。
3. 両腕の振りの大きさが、同じ高さになるように心がけてください。
4. 肩を安定させ、体軸がブレないようにし、コアスタビリティに気を配ってください。
5. 視線は10メートルぐらい先に、膝は進行方向に進めてください。

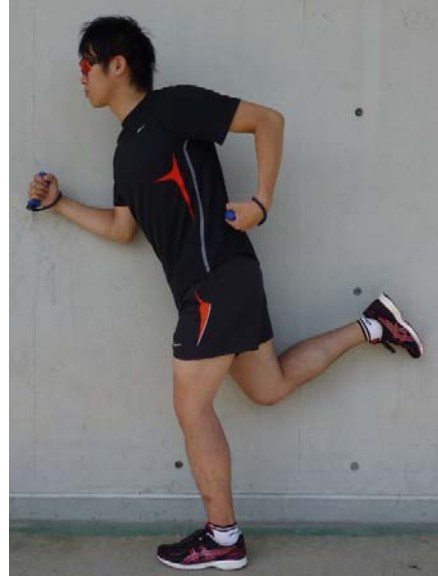
■ ウォーキング → パワーウォーキング → ランニング

始めは、腕の振りや肩の安定、背中が丸まらないように気を配り、胸を張り、歩幅を狭くしゆっくり歩いてください（ウォーキング）。体が慣れてきたら、徐々に歩幅を広げて歩いてください（パワーウォーキング）。狭い歩幅（ウォーキング）→広い歩幅（パワーウォーキング）→狭い歩幅（ウォーキング）…といった調子で、20～40秒間隔で交互に行うと体力や筋力の向上が速いです（インターバル・トレーニング）。更に体が慣れてきたら、ウォーキング→パワーウォーキングのサイクルに、ランニングを取り入れるのも良いでしょう。ランニングは、できるだけ歩幅を狭くし、重心の真下で足が着地するように、足の回転スピードを上げる感覚で行ってください。

良くないランニング・フォーム



正しいランニング・フォーム



■ クーリングダウン

ウォーミングアップと同様、e3gripを握り、柔軟体操やストレッチを行うと、より効果的です。最近の米国アスリートは、ウォーミングアップを少なめにし、クーリングダウンとしてのストレッチに、より長い時間をかけるようです。

■ 頻度

ウォーキングやランニングを行う目的にもよりますが、1日40～50分、1週間に5～6日、運動することが重要です。負担や負荷をかけすぎないように、ご自分に合った短めの距離から始めてください。



e3Grip Association

<http://www.e3grip.jp/>