

# Core Power Yoga CPY®を活用したリハビリテーション



★痛みの改善・障害予防・パフォーマンス向上の為にCPY®（Core Power Yoga）を取り入れております。

CPY®（Core Power Yoga）は、その人に合わせて強度を調整ができる為、スポーツ障害や慢性疼痛の方などの、お子さんから高齢者の方まで無理なく行うことができます。

★当院のリハビリテーションではCPY®（Core Power Yoga）を用いて、身体の硬さや筋力・バランスなどの身体左右差を改善し、スポーツパフォーマンス向上・慢性疼痛の改善、予防を目的として行っております。

★当院のリハビリスタッフ4名全員がこの一般社団法人 E.M.I 認定 Core Power Yoga CPY®の資格を有しています。自宅で体操やトレーニングをしているけど効果が出ない、やり方があっているか分からない、やりたいがやり方がわからない方は当院スタッフにお気軽にお声掛け下さい！！

## Core Power Yoga CPY®とは？

★スポーツ医科学に基づき、機能解剖学・バイオメカニクス・キネシロジーを重視した身体機能の改善を目的とする、38ポーズから構成されているコンディショニングトレーニングです。

★一般的なヨガと違い必要以上の柔軟性は求めず、各関節が安全に動かせる範囲内で行うヨガを用いた運動療法です。

★CPY®は呼吸と動きに集中して行うことで、筋力や柔軟性、バランスの左右差など自分の身体の特徴に気づくことができます。

## CPY®の効果

- ① 伸張性のある良質な筋肉を形成する
- ② 効率的な動きを獲得し、障害予防に繋がる
- ③ 速攻的な疲労回復を期待できる
- ④ 自重で行う事で無理なく行う事ができる
- ⑤ 反動を使わない動きで適切な関節可動域を獲得できる
- ⑥ 自分の身体と向き合い精神的安定を獲得（メンタルの安定）する
- ⑦ 裸足で行うことで足裏から伝わる感覚が体幹筋と連動し、バランス能力を適正化する  
（スポーツパフォーマンス向上や転倒予防にも繋がる）
- ⑧ 体幹強化に繋がる

