

健康News! 5月号

GWの長期休みで、心も身体もリフレッシュ出来た方が多かったのではないのでしょうか。

今回は!

『姿勢』と『背骨のトレーニング』のおはなし

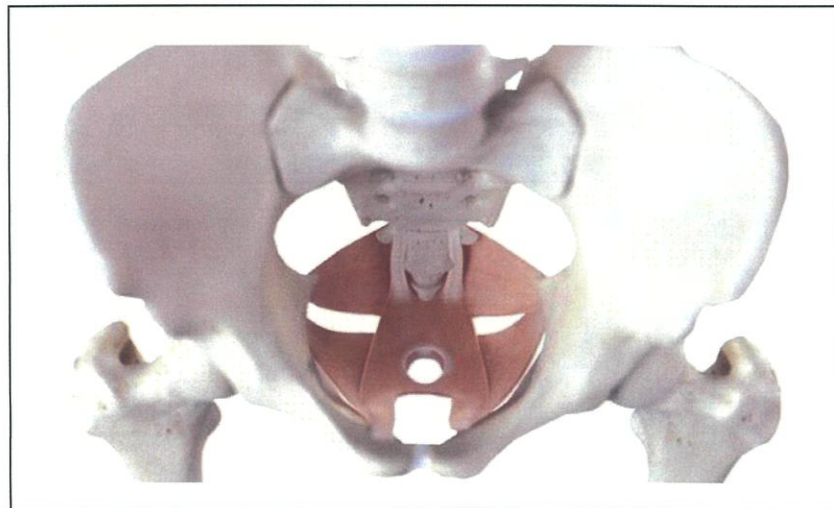
実は、正しい姿勢をとるだけで、体にいいことづくめ

- ・ 痩せて見える
- ・ 関節にかかる負担が減り、肩こり・腰痛がなくなる。
- ・ 内臓の働きが良くなる
- ・ 自律神経が整い、よく眠れるようになる



では「正しい」姿勢ってどんな姿勢?

静止している状態での正しい姿勢は骨盤



骨盤が前に傾くことを前傾、後ろに傾くことを後傾と言います。

骨盤の傾きによって使う筋肉が偏り、負担が大きくなり過ぎると痛みや不調として現れます。

骨盤が前傾しすぎても、後傾しすぎても一部分にかかる負荷が大きくなるので基本的には骨盤がまっすぐ立っている状態が望ましいと言えます。

骨盤をまっすぐ立った状態を維持するには、

体幹が安定している必要があります。

体幹が弱いと骨盤が前傾もしくは後傾しやすくなり姿勢が悪くなります。



体幹を強くするトレーニング1例!

※骨盤を立たせた状態でお腹に力をいれるトレーニングをする必要があります。



1. 椅子に膝を90度に曲げて両足を床にしっかりとつけて背筋をまっすぐに伸ばして骨盤を立てて座ります。
2. この状態で深呼吸! しっかりと息を吐き切るとお腹周りの筋肉が働いて体幹が安定するようになります。

7口の力を借りる…本物はなかなかいませんが…

- ・ 身体に関する知識を持っていて、医療系の資格を持っていてその人自身がトレーニングをしてきた上で、トレーナーになっている人
- ・ 姿勢評価ができる人

「Fine」ならその条件を満たしているトレーナーがいます!