

キレイな姿勢 *~Beautiful "SHISEI"~*

今回は“姿勢”について、きれいな姿勢は良いことづくし！内臓の働きから、モテ体型まで幅広く！姿勢について追及していきましょう。

チェック

自分の姿勢に自信はありますか？

はい いいえ

キレイな姿勢ってそもそもどんな姿勢？ *What is Beautiful SHISEI?*

一般に悪い姿勢の例として印象強いのが、「猫背」。いわゆる丸まった背中ですね。では、丸まっていなければ良い姿勢なのでしょうか？答えは「No!」です。猫背の反対に「反り腰」があります。お腹を前に突き出した状態の姿勢です。重たい荷物を前で抱えているといえはわかりやすいですかね。猫背は内臓系への負担がかかり、反り腰は、腰椎への負担がかかりやすくなります。

キレイな姿勢は「くるぶし・^{けんぼう}肩峰（肩）・みみたぶ」までが一直線の姿勢をさします。是非、一度、チェックしてみてください！



Point①「肩の位置」

“腰を反る”ではなく、肩の位置を後ろにしてみましよう！それだけで猫背の軽減につながります。

重要な肩甲骨周りの筋肉強化！

肩周りの筋肉を鍛えることで、後ろに牽引される筋肉が発達し、キレイな姿勢に近づきます。

Point②「腹筋の強化」

上半身を建物のビルに例えると腹筋は、1階部分にあたります。1階の崩壊はビル全体に影響を及ぼします。腹筋が弱いということは、姿勢にも影響が出るということになります。従って腹筋の強化が必要になります。



※モデル協力 スタッフ藤田

おすすめトレーニング

背中、肩周りの強化には、マシン No.6 「ラットプルダウン」がオススメです。

腹筋の強化にはマットでも行える「トランクカール（シットアップ）」がオススメです。

正しい方法はお気軽にスタッフまでお尋ねください。