



ピラティスで
正しい姿勢作り

近年パソコン、スマホを使用する生活が多くなり、
下を向く時間が増えていませんか？

15°下を向くと首にかかる負担は
10kg以上かかるとも言われています。

姿勢の悪さは慢性的な肩こり、腰痛、首痛から自律神経の不調など様々な不調を引き起こす可能性もあります。

そこで姿勢改善に特化した運動メソッドにピラティスがあります。

インナーマッスルを中心に鍛え、身体の土台作りを行います。
身体の機能改善からケガの予防まで行えるとしてプロアスリートも取り入れるようになっています。

今回紹介する動作は、日々の生活にも取り入れやすいので、仕事の合間や休憩時間に取り入れてみましょう。
まず、椅子を準備し、坐骨を椅子にあてた状態で鼻呼吸を5回行ってください。
その際、背伸びをすることで背筋が伸び、頭が上に引っ張られて姿勢を正します。

近年マスク生活によって口呼吸の方が増えているようで、口呼吸は雑菌が増えやすく、鼻呼吸が理想とされています。
日々の生活に取り入れやすい動作から、ぜひお試しください。

姿勢改善専門ニュートラル

板野郡藍住町徳命前須東8-1
梅原 裕介
TEL 050-1282-3689