

美姿勢

年齢とともに低下する筋肉。少しずつ丸まる背中。たるんで重みあるそのお腹。美しくない。ということで、美しい姿勢の方が見当たらなかったなので、今回のテーマは美しい姿勢と題し、正しい姿勢について調べようと思います。正しい姿勢は思ったより筋肉を使います。ダイエット効果、あると思います！

正しい姿勢の8つのメリット

美肌

呼吸が深くなり、血液の循環が良くなるので、酸素供給が10%向上、血色が良くなる。(栄養もくまなく巡る)

肩こり腰痛解消

血液循環が良好になり、腹横筋も鍛えられるので、肩こりや腰痛解消、予防も出来ます。

体の使い方改善

正しい姿勢を続けると体幹がしっかりしてくるのでスポーツパフォーマンス向上！けがなどの予防になります。

基礎代謝 UP

正しい姿勢のキープには、筋肉をきちんと使う必要があります。ただ座っているだけでも、悪い姿勢より20%も基礎代謝が上がります！太りづらくなります。

消化機能 UP&便秘解消

内臓圧迫から解放された腸は、元気に動きます。呼吸が深くなることは腸内環境も整いやすくなるのです。

腹横筋が締まる

ウエストが引き締まり、排便も楽になります。腹横筋だけでこの用紙が一枚書けるぐらい大切な筋肉です。

セロトニン分泌

幸せホルモンの分泌が促進。精神安定、記憶力向上、アンチエイジング。相手の表情や態度から心を読み取り共感する働きもUP。

印象 UP・自己評価 UP

振る舞いが忠実に見え、人から信頼されやすくなります。振る舞いの善悪は人眼にわかりやすいのです。堂々と見せることは自身の自信にも繋がります。



笑顔でいられない
兎・蛙姿勢の **7** つのデメリット

シミ・くすみ・たるみ製造

呼吸が浅いので、酸素と栄養の供給が行き届かず、血行不良になり肌が荒れます。

代謝最悪

血行不良を起こすし代謝が悪くなり、脂肪燃焼効果も↓↓。太りやすい体質へ。

腹横筋だるだる

肩こりや腰痛が出やすくなります。また、それにより頭痛を引き起こすなど、不調が連鎖していきます。

呼吸が浅い

不眠症、集中力の低下、自律神経の乱れ、精神的不安へ。(大げさではありません)

二重あご・額のしわ製造

背中の筋肉の低下は、二重あごを製造。額の折り返しと言っていいほどの深いしわも製造します。

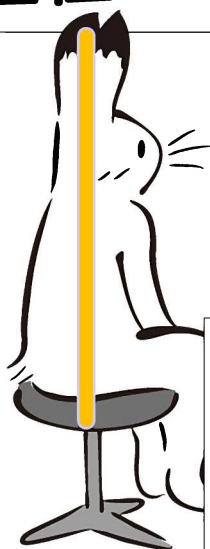
消化機能低下・便秘

内臓圧迫大。消化機能の低下で、不要な老廃物が溜まり、便秘になりやすくなるだけでなく、心肺機能にも低下。

骨格のゆがみ

悪い姿勢は、骨格をゆがませ、ゆがんだ骨にひばられた筋肉により、血管に大きなストレスとなり血流悪化。代謝も悪くなり、栄養も行き届かない。冷え性にも。(冷え性は様々な恐ろしい病の引き金です)

正しい姿勢 座位



背もたれのある椅子で説明します。

- ①軽く前傾姿勢で背もたれに骨盤が当たるまで深く座る。
- ②骨盤を背もたれに当てたまま上体を起こします。

正しい姿勢 立位



背中を壁にくっつけて下さい。

*手は、体の横につけて下さい。

- ①左右の肩甲骨を近づけるように肩を引く。あごも軽く引く。
- ②壁に頭、肩甲骨、おしり、ふくらはぎ、かかとがつく。腰は壁との間に手のひら一枚分開く。
- ③耳・肩・中指・くるぶしが一直線。

