



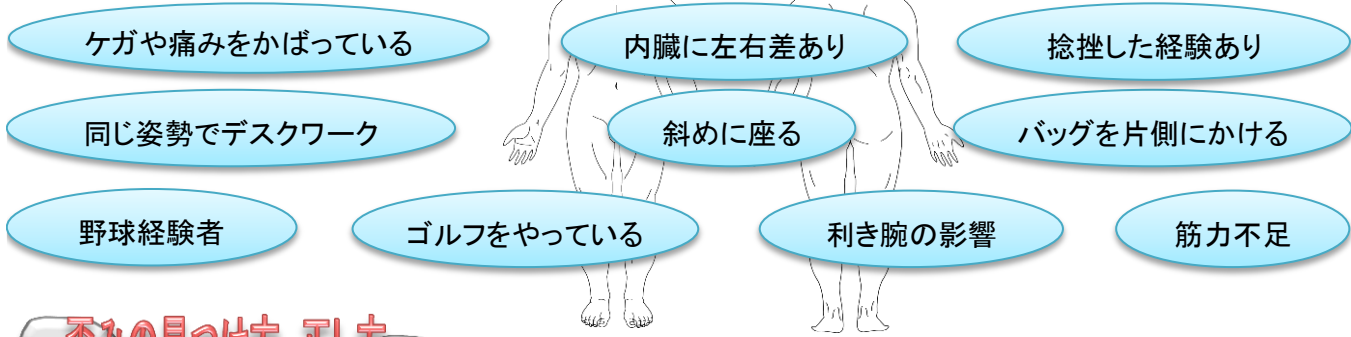
体のゆがみを解消！

10月号から4回に分けて体の歪みとその改善方法について紹介します。

歪みは誰にでもある。

日頃の生活習慣やクセ、筋力不足、過去のスポーツ経験やケガなどによって、歪んだ動きが少なからず自動化されています。

歪みを引き起こすよくある原因10 … 様々な原因が背骨や骨盤の歪みに影響します。



歪みの見つけ方、正し方。

放っておくと…肩こり、首痛、頭痛、代謝の低下などが起こってきます

CHECK

① 肩の傾き

鏡の前に立ってチェック



左右の高さが均等



右肩が下がっている

② 猫背

壁に背をつけて立ち、頭と腕の位置をチェック



腕を水平に開いた時 頭と腕が壁につく



腕を水平に開いた時、頭と腕の両方、またはどちらかが壁から離れる

③ ストレートネック

壁を背にして自然に立ち、頭の位置をチェック



頭が壁にきっちりつく



頭が壁につかない

EXERCISE



1分間

左肩の下がりは逆のストレッチ

右の背中のストレッチ

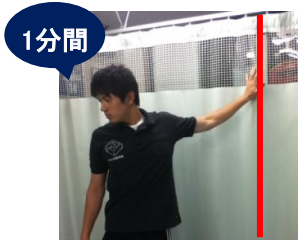
両足を肩幅よりやや広めに開き、両手を頭の上で組む。そのまま左へ体を倒してキープ。



1分間

左の首筋のストレッチ

右手を左の側頭部に置き、手の重みを利用して右に頭を倒し、イタ気持ちいい位置でキープ。



1分間

大胸筋下部のストレッチ

壁に向かって横向きに立つ。肘を軽く曲げた状態で壁に片手をつき、壁と反対方向に体を捻る。



1分間

胸全体のストレッチ

両足を肩幅に開き、両手を背中の方で組み、組んだ手を背中から離して後ろに引きながら伸ばす。



1分間

首のストレッチ

両手を顎に当てて、頭を後ろに倒し、気持ちいい位置でキープ。



20回

ヘッドアップエクササイズ

まっすぐに立ち、視線を正面に。そのまま顎を上を持ち上げて元の位置に戻す。首を後ろに倒すというより、天井を見上げるつもりで。