

【ゴリラと人間の違いは、二足歩行を支える“お尻”にあった！】

予 防
事 始

お尻を支える関節ケアで ヒップラインに差をつけよう！

人間と類人猿は、とても類似した骨格・筋で構成されていますが、類人猿は人間のようには敏感かつ安定した歩行を行うことはできません。

それは、脚の筋肉が弱いわけではなく、逆にゴリラには人とは比較にならないほど強力な大腿四頭筋や、ハムストリングスが備わっています。しかし、人には発達したお尻の筋肉（大殿筋）があります。それに対し、ゴリラの大殿筋は機能が低く、人に比べてノロノロと足を引きずったような二足歩行しかできず、安定のために、補助的に手を地面に付けて四足歩行しています。

類人猿やサルが人間と比べて貧相なお尻なのは、この大殿筋が発達していないためです。大殿筋はちょうど歩行の際、支持脚に体重がかかるときに股関節を安定させ、かつ体の中心が前へ倒れないように支持している、いわば体の軸を担う存在。でも私達は、この大事



な筋肉を、歩き方や脚の組み方、荷物の持ち方といった、日々のなにげない動作によって、縮ませ、ねじれさせ、徐々にたれ尻にしていっているのです。

筋肉がねじれると、骨格も歪んでしまうので、見た目の美しさも失い、やがて腰痛や膝痛、肩こり、首こり、むくみなどなど、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

筋肉を緩めたり、鍛えるだけでは、残念ながらヒップアップは望めません。

自分で行うエクササイズと日常生活ではなかなか動かすことのできない関節内の運動や運動力学を熟知したプロによるインテグラシーケアを組み合わせて、美しいヒップラインを手に入れましょう！

インテグレート/小西比呂子

インテグラシークリニックがオススメする

関節運動学ケア

スポーツの秋にこそぜひお試しください！

5,250円/30分

ただ、筋肉をケアするだけでは緩めることのできない、関節内のケアです。関節の動きにあわせて、徐々に関節の動く範囲を広げていくので痛みはありません。関節の動きをやわらかくスムーズにすることで、周りの筋肉もゆるみ、動作がスムーズに、筋肉も本来のハリや動きを取り戻します。

こんな症状に効果的！

- 垂れたお尻
- カラダが硬い
- 太腿が太い
- 脚がだるい
- カラダの歪み
- 腰痛

information

- 既存のクライアントの方へ感謝を込めて
15周年記念のセミナー「アナタのダイエットが変わる日」(11月8日14時～)へ無料招待致します。特典もついでるのでお楽しみに！
- 「インテグラシーエクササイズ」クラス
10月に引き続き「体幹」を鍛えるエクササイズです。
▶11月13日(木)・27日(木) 19:00～19:40
- 「インテグラシーヨガ」クラス
「脳のリフレッシュ」をテーマに身体をシャキッと目覚めさせましょう。ミニ講座付き。
▶11月6日(木)・20日(木) 19:00～20:15



椅子などに手を掛けて安定した状態で、腰を大きく前後左右と回転させます。左右10回ずつくらいを目安に。

統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インブルーヴ インテグラシークリニック
東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F
OPEN/11:00～22:00(日・祝日～21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可
http://www.integracy.co.jp
※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

