

【美しい姿勢&動きのキーポイントは、大腰筋にあり?!】

防
始
予
事

大腰筋を活性化させて ポッコリお腹にサヨナラ〜!

ポッコリお腹をなんとかしなくちゃ!とつらい腹筋運動でも、腹筋を鍛えるより、実は大腰筋を活性化させるほうがポッコリお腹には効果的。

大腰筋は、腰の骨から伸び、内臓の下をくぐり、骨盤を通り、太ももの内側まで伸びているとても長い筋肉で、股関節を曲げたり、骨盤を安定させて姿勢を保つ役割を担っています。直立歩行をする人間にとって、大腰筋はなくてはならない大事な筋肉。歩く機能に必要なだけでなく、腹部の内臓を骨盤内にしっかりと収め、すっきり引き締まったボディラインを作る役目も果たしているのです。

しかし、日常生活では、座った姿勢で過ごすことが多いので、大腰筋も縮んだ状態が長く続いてしまいます。だからといって、歩けなくなるといった極端な事態にはならないものの、大腰筋が硬くなったり、弱くなったりすると、骨盤の歪みにつながり、O脚、腰痛、腹部や鼠径部や脚の痛みや便秘、

血行不良、むくみ、冷えなどの原因にもなりかねません。

ポッコリお腹を引き締めるだけではなく、こうしたさまざまな不調を起こさないためにも、大腰筋を活性化させましょう。なんととっても、骨盤まわりの股関節や臀部の筋肉を緩め、日常の動きやクセによる骨盤の歪みやひずみを整えるメンテナンスケアを定期的に受けるのが効果的ですが、簡単なストレッチや、腰部を冷やさない生活習慣を意識することも大切です。

大腰筋は大きなインナーマッスルでもあるので、使うことで脂肪燃焼にも有効。さあ、ポッコリお腹をスッキリさせて、颯爽としたウォーキングでみんなをアツと言わせましょう。

インテグラレーター / 岩田英理子



information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

11月は「大腰筋」をクローズアップ!!。おうちで簡単にできる、大腰筋を活性化させるエクササイズです。

▶11月12日(木)・26日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

11月のテーマは「寒さ対策」(講座含む)。寒さに負けないカラダづくりをしましょう!

▶11月5日(木)・19日(木) 19:00~20:15

インブルーヴがオススメする

骨盤調整ケア 6,300円/30分

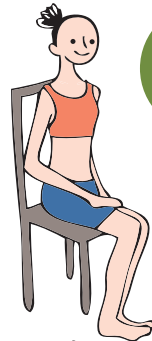
ぽっこりお腹が気になる方にもオススメのケアです。

最近、よく雑誌でも取り上げられる「骨盤の歪み」。なかなか自分では意識できない骨盤だけど、もしかして…と気になる方も多いはず。骨盤を調整することで、内臓を強化でき、さらには代謝アップも図れます。そして、美しい姿勢や活動的な歩き方、シェイプアップしたボディラインを実現させます。

こんな症状に効果的!

- 便秘
- 生理痛
- 腰痛
- ダイエット
- 冷え
- むくみ

3分間
セルフケア
正しい姿勢対策



正しい姿勢でイスに座るには、足を手前に少し引き、座骨を立てるように意識します。背中を伸ばしながら力を抜き、頭を首の上に乗せるように安定させましょう。長く座り続けているときは、定期的に自分の座り方をチェックしてみてくださいいかがですか。

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。

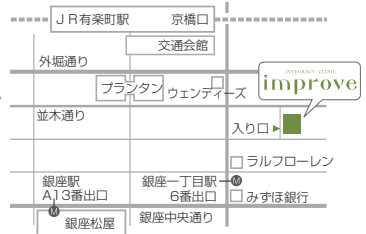
インブルーヴでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

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 東京都中央区銀座1-5-14
銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 ~20:00) 予約制・水曜定休日

03-3567-0511

http://www.i-improve.jp/



*詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。