

【骨盤や股関節にとって大切な“中臀筋”をセルフチェック!】

防
始
予
事

キユツと引き締まった理想的な
ヒップラインの立役者?

骨盤の外側に位置し、皆さんの腰のラインを作っているのが、今回のお話の主役「中臀筋」です。男性でも女性でもきれいで理想的なヒップラインの人はこの筋肉がしっかりと引き締まっている証拠。ヒップラインを作るだけでなく、身体が左右にグラグラとゆれないように腰部のみならず全身を支える、とても重要な役目を担っています。

この筋肉が弱くなると、肩が上がったり、腰の歪み、O脚になってしまいます。また、生殖器官との関連も深く、ホルモンバランスの崩れや、女性であれば生理痛、男性であれば前立腺の問題が起る可能性もあります。また股関節の可動域に関わる筋肉でもあるので、「脚を動かす」「体重を支える」といった基本的な動作でも、つらく感じる…なんてことにもなりかねません。



中臀筋を良い状態に保つには、柔軟性を高め、力がしっかりと入る状態を作ることが大切です。まずは、セルフチェックしてみましょう。

イラストのように、片足で立ち、上げた方の足を横に広げ、つま先を体の前方に向けてつままキープ。

- 0〜5秒↓残念!メンテナンスが即必要です。
- 6〜12秒↓要注意状態でメンテナンスが必要です。
- 13秒以上↓ますます良好。チェックは両足とも行いましょう。これは、簡単に中臀筋を鍛えるエクササイズにもなります。毎日使っている筋肉なので、日々のケアが大事です。加えてストレッチを欠かさずしていくことで、キユツとしたヒップラインと軽々歩ける疲れ知らずの良い状態を作りましょう!

インテグレーター/片岡 祥子

今月のオススメ
インブルーヴがオススメする

関節運動学ケア

関節の中から緩めて、筋肉のハリを取り戻すインブルーヴ独自のケアです。

6,300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。関節の動きを柔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

腰痛

O脚

むくみ

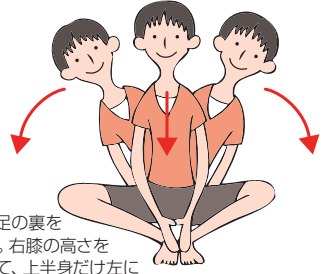
下半身のだるさ

膝の痛み

information

- 「インテグラシーエクササイズ」クラス
12月は「中臀筋」を鍛えてヒップアップ! おうちで簡単にできる、中臀筋を活性化するエクササイズです。
▶12月10日(木)・24日(木) 19:00~19:40
- 「インテグラシーヨガ」クラス
12月のテーマは「冷み解消」(ミニ講座付き)。呼吸法を身に付けるとともに、身体を整えていきましょう!
▶12月3日(木)・17日(木) 19:00~20:15

3分間
セルフケア
中臀筋の
ストレッチ



イラストのように足の裏を合わせて座ります。右膝の高さを変えないようにして、上半身だけ左に倒して10秒程度キープ。反対側も同様に。最後に体を前に倒して30〜60秒キープします。

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
銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 20:00) 予約制・水曜日休

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。

