

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『反り腰』についての豆知識となります。
姿勢の悪癖から起こる慢性的な腰痛、肩こりに悩まされる方は少なくないと思います。
今回はそんな姿勢についてお話してまいります。



反り腰ってどんな症状！？原因は…

反り腰は骨盤が大きく前に倒れて腰が大きく湾曲し、沿った姿勢になってしまうことを言います！
右の写真のように反り腰になってしまうと腹筋やお尻の筋肉が働きづらく、筋力バランスが崩れ、ヘルニア、脊柱管狭窄症などによる腰痛に悩まされる事が多くなります。
背筋を真っすぐ伸ばしているつもりが気づかないうちに反っているなんてこともとても多いんです…。
そんな反り腰になる原因をここからは掘り下げてみましょう！
やはり1番は筋肉バランスの崩れがあげられるでしょう。腹筋が弱くなると前面の筋肉が伸びて、お腹にストレッチのかかる状態になります。すると相対的に腰の反りが強くなります。
大事なのは、腹部と腰部双方の筋力バランスの均衡をとることが重要と言えるでしょう。
またハイヒールを履く女性などはつま先側に体重がかかり自然と反り腰に…。
その他、妊娠やポッコリお腹もお腹の重みに骨盤が引っ張られ反り腰になると言われています。
反り腰を放置して良いことはありません。この機会に反り腰の改善をしていきましょう！



反り腰のチェック方法！

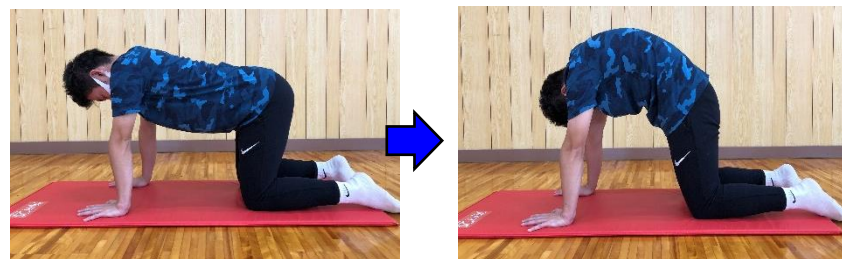


仰向けで簡単チェック！！

- ①仰向けで横になり寝転びましょう。
- ②寝転んだ床と腰の隙間を確認します。
- ③手のひら1枚分の隙間があるか確認をしましょう。
- ④手のひら1枚ピッタリ収まる厚みがベスト！
- ⑤手のひら1枚より隙間が多い方は可能性が大！！

反り腰改善法！腰痛さらば運動！

改善方法1つ目の運動は『キャットエクササイズ』です。
猫のように背骨を丸める動き、この動きが反り腰改善に有効といえます。
腰椎と骨盤が連動して動くように意識をして行います。
この動作は背骨、骨盤、肩甲骨の操作が1度に行えるため姿勢の改善に効果があるほか、柔軟性も向上するおすすめのプログラムとなっています。



反り腰の原因は腹筋が弱くなることです。そこで改善方法2つ目は『ドロイーイン』です！
2016年1月号で紹介しているドロイーインこちらは反り腰の改善に非常に効果的です。
仰向けで寝た姿勢からお腹を凹ませ、背中を床を押すようにお腹に圧を掛ける運動です。
ドロイーインが気になる方は裏面を確認。2016年1月の豆知識をご参照ください！

ヨガポールが効果絶大！

ポールに仰向けに寝ることで、重力が背中側にかかり、背骨を整える働きが期待できます。
その他周囲の筋肉を緩める効果、副交感神経を優位にたたせリラックスさせる効果、更には、肋間筋が引き伸ばされ胸郭がふくらみ深い呼吸を促してくれます。
反り腰予防にぜひ体験ください。トレーニングルームでご体験いただけます。

10/1～10/30までの期間ヨガポール販売

※購入希望の方、詳しい利用方法はお近くのスタッフまでお問い合わせください！



¥4,000-