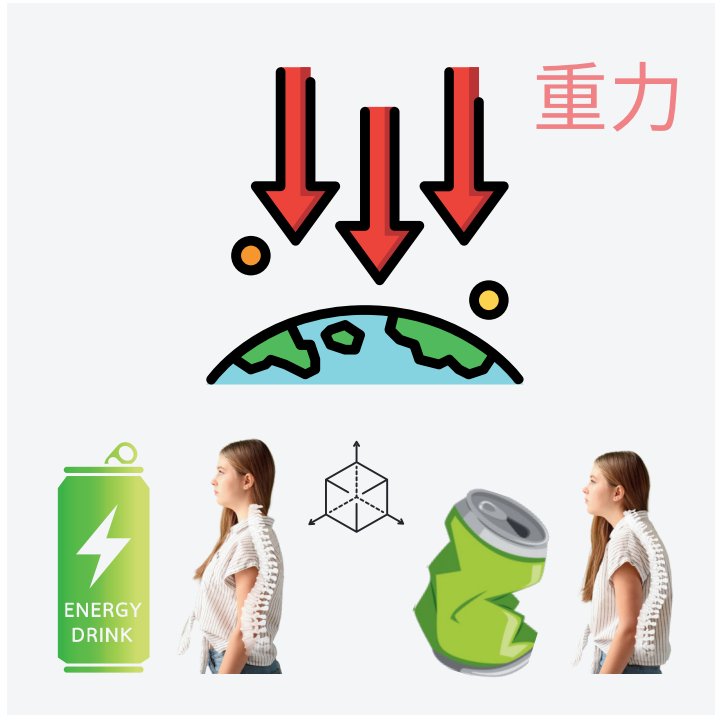
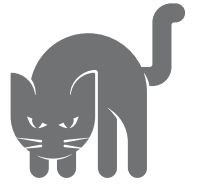


姿勢について考える

猫背とねじれと立ち姿勢

の話



☑️ねじれ力が猫背を作る

実は、力を“前”“上”“横”の3平面から
カラダに受けている！？

猫背は悪い姿勢というのは本当です。しかし、一般に知られているのは横から見た姿勢の場合のみを話されます。姿勢をチェックする場合は3平面で確認する必要があります。3平面は簡単に言えば、ねじれ力として表現されます。例えば、アルミ缶を潰す時に垂直方向よりも捻ると簡単に潰れます。つまりカラダは捻れのかかり過ぎると結果として猫背や反り腰を作ることとなります。

さらにねじれ力は、
左右の不均衡が強すぎると強く発揮します。

☑️片足立ちできますか？

猫背と片足立ち??実は関係があります!!



右と左で比べてみてください

編集後記

猫背は悪い姿勢だから胸を張ろう！こんな風潮ありますが現実的には捻れたものを無理やり反らすと危険も伴います。まずは自身の左右差を知り、硬くなりやすいふくらはぎなどから徐々にストレッチ行いましょう。新年1回目の通信は立ち姿勢の話。辰年だけに、しっかり立つ年にしていきましょう！！

☑️カラダの左右差が捻れを生む

人の多くは、カラダの左右差があります。右足重心となれば、そこを起点にネジレが生まれ左足重心になればその逆が生じます。

捻れは動作の中でごく当たり前の事象です。ここで重要なことは、その左右差が大きすぎると不具合を起こします。

⚠️ 代表的な症状が猫背や腰痛です



片足ずつふくらはぎを伸ばしましょう

