

猫背を治して気持ちも上向き! ~カラダのばね(背骨S字湾曲)を作ろう~

背骨コンディショニングパーソナルトレーナー ヨガインストラクター 大豆生田のりこ

1、骨の名前と場所を覚えよう。頭がい骨 けいつい きょうつい ようつい せんこつ びこつ

2、猫背は、なぜ悪いのか?

①呼吸が浅くなる→呼吸筋の衰え→酸素欠乏→運動量や脳活動の低下

②内臓が下垂→腹腔内圧迫→血行不良→内蔵機能(解毒作用)低下→排泄力免疫力の低下

③背骨が後弯→カラダのバネが減り→体力や筋力の低下→疲れやすい→冷え

④頭蓋頭が前に落ち→首の骨のズレ→脳脊髄液の循環不良→首の中の神経が緊張状態

→めまい 頭痛 耳鳴り \ホルモンのバランスが崩れ→自律神経失調症

猫背は万病のもと?!

3、背骨コンディショニングとは 仙腸関節の可動理論 仙骨は中に入る

神経けい引論 背骨には脳から伸びる神経が通っている。

4、猫背を治す第一歩 尾骨下におしぼりを置いて、骨盤を立たせる座り方をマスターする。

5、背骨コンディショニングの三つの要素とは

関節をゆるめる①~④→骨の矯正 A~E→3筋トレ(神経伝達アップ)

6、イスでもできる体操&筋トレ&ストレッチ

こきゅうの練習。胸式呼吸と腹式呼吸の違いを理解し、使い分ける。

※イス撤収→バスタオルを敷いて座る

7、可動域と神経のチェック 神経の張りを調べる。可動域は神経の緊張で制限されている。

8、関節のゆるめ運動 ーうつ伏せー

仙腸関節、股関節、S字わんきょく、肩鎖関節、肩甲骨、

9、骨の矯正(後方変異や捻転を正しい位置へ) ー仰向けや横向きー

仙骨、腰椎5、胸椎下部、けい椎7 けい椎2

9、筋トレ(神経伝達アップ) 神経ストレッチ

呼吸を止めずに筋肉をゆっくり上手に使おう。片方だけ動かすのは脳トレにもなる。

10、可動域と神経の再チェック

背骨コンディショニングの三つの要素

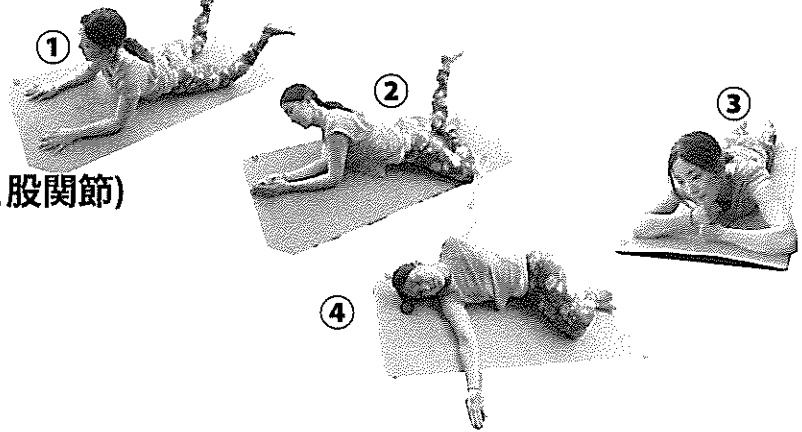
1 ゆるめる①~④ 2 骨の矯正 A~E 3 筋トレ(神経伝達UP)

①かかと回し(仙腸関節)

②上半身倒し(仙腸関節と腰椎と股関節)

③首ゆるめ(けい椎)

④胸椎ゆるめ(肩関節も)



A. 仙骨をタオル矯正

太もも内回し外回し 階段ステップ 開脚ゆりかご

B. 腰椎5番をタオル矯正

ひざを抱えて縦にゆりかご

C. 胸椎下部をタオル矯正

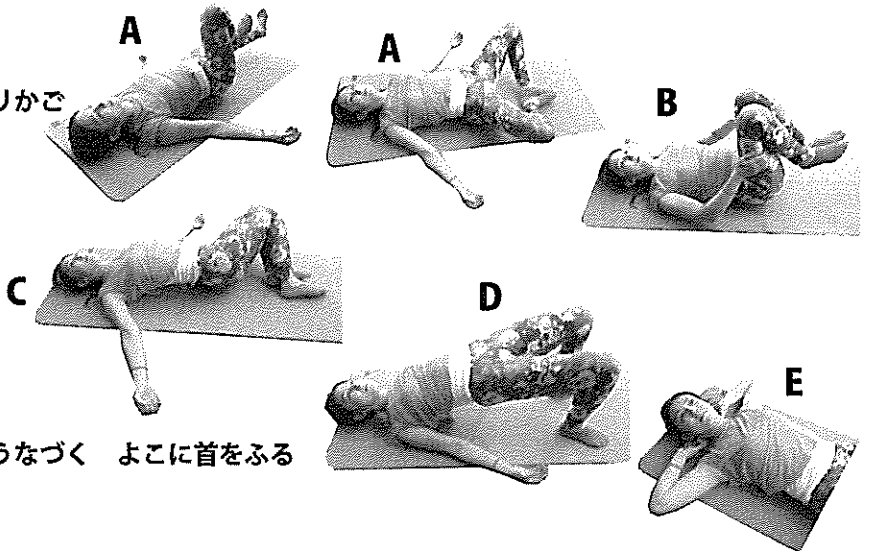
ひざを立てて、左右にゆらゆら

D. 頸椎7をタオル矯正

ひざを立ててお尻を持ち上げ、あごをたてにうなづく よこに首をふる

E. 頸椎2番をゲンコツ矯正

ゲンコツにした小指第3関節を首にあてて、あごを縦に動かす 両手をゲンコツにして少し離して左右に首をふる



あおむけ1 かかと床押し両脚→片足ずつ右かかと左かかと+後頭部で床押し

あおむけ2 ひざ立て→お尻上げ両あし 右あし 左あし

イス1 尾骨下にタオルを入れて、骨盤を倒さずに、ひざ上げハイエルボー10秒

イス2 ダウンドックかかと上げ下げ→片足浮かし上半身ひらき10秒右あし左あし

イス3 バックキック片脚を持ち上げる10秒→UP(イスを持って脚をふりこ) 10回

イス4 大でん筋ストレッチ 足を数字の4にして前屈10秒→イスに座らず10秒

立位5 両手を片の横に大きく伸ばし腕回し20回 反対回し