

猫背を正すときの勘違い。

①猫背は、背筋を伸ばせば治ると思っている。

猫背は、背骨に癖がついているので、いつでもその気になって背筋を伸ばす努力をすれば、治ると思っている人が多いのではないのでしょうか？

その結果、悪い姿勢をいつまでも放置しつづけ、歪みが固定されるだけでなく、背筋を伸ばす筋肉が衰えるので悪循環が始まり、本人の努力だけでは、なかなか背骨を正せなくなってしまいます。

また、背骨を伸ばすといっても方法が間違っていると違和感のある姿勢になってしまいます。

・胸を突き出し過ぎてしまい、腰が反りすぎたり、目線が上を向いてしまう。

・身長測定の時のように顎を引きすぎて、喉を狭めてしまう。

というような、朝礼や軍隊の気をつけの姿勢が正しいと思い、呼吸が苦しくなったり、日常の生活が不便になります。

②体操やただ運動さえすれば猫背が治ると思っている。

体操や運動は、筋肉を増やしたり、血液循環を促せるのでとても大切なことですが、それをしたからといって姿勢がよくなるわけではありません。

猫背の姿勢のまま体を動かせば、猫背の姿勢の時に動きやすい筋肉の付き方になってしまいます。

また、日常生活でよく使う筋肉は、体の前に付いている筋肉です。

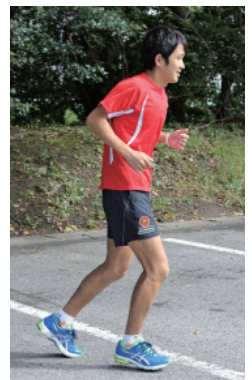
腕は、体の前の方で動かすことが多く、後ろのものをとったりすることは少ないものです。

そして、何か物を拾うような前屈はしても、後ろに倒す後屈はすることはありません。

このように普段の生活や姿勢を意識しない運動をしても、猫背は正せません。

体操の場合では、猫背を正すような柔軟性をつけることが大切です。

猫背を正す体操は、肩甲骨付近の柔軟性をつけることですが、背中が丸まっているのだから体を後ろに倒せばいいと単純に思って後屈をしたら、これでは腰が後ろに反るだけです。



休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金初回:3500円

2回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

