

2022年1月

テーマ

背中スツキリ  
二の腕美人

Week 2nd





## ボディケアスタジオキュア主宰

柳本幸子

- ・理学療法士
- ・パーソナルトレーナー
- ・食欲コントロールダイエットサポーター

キュアでは、日常の中で食欲やとる姿勢などの生活習慣を整えていくことでボディラインを整え、心身を健やかに快適な状態にキープするセルフコンディショニングの方法をお伝えしています。

# 本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

# 理想のボディバランスを作るために

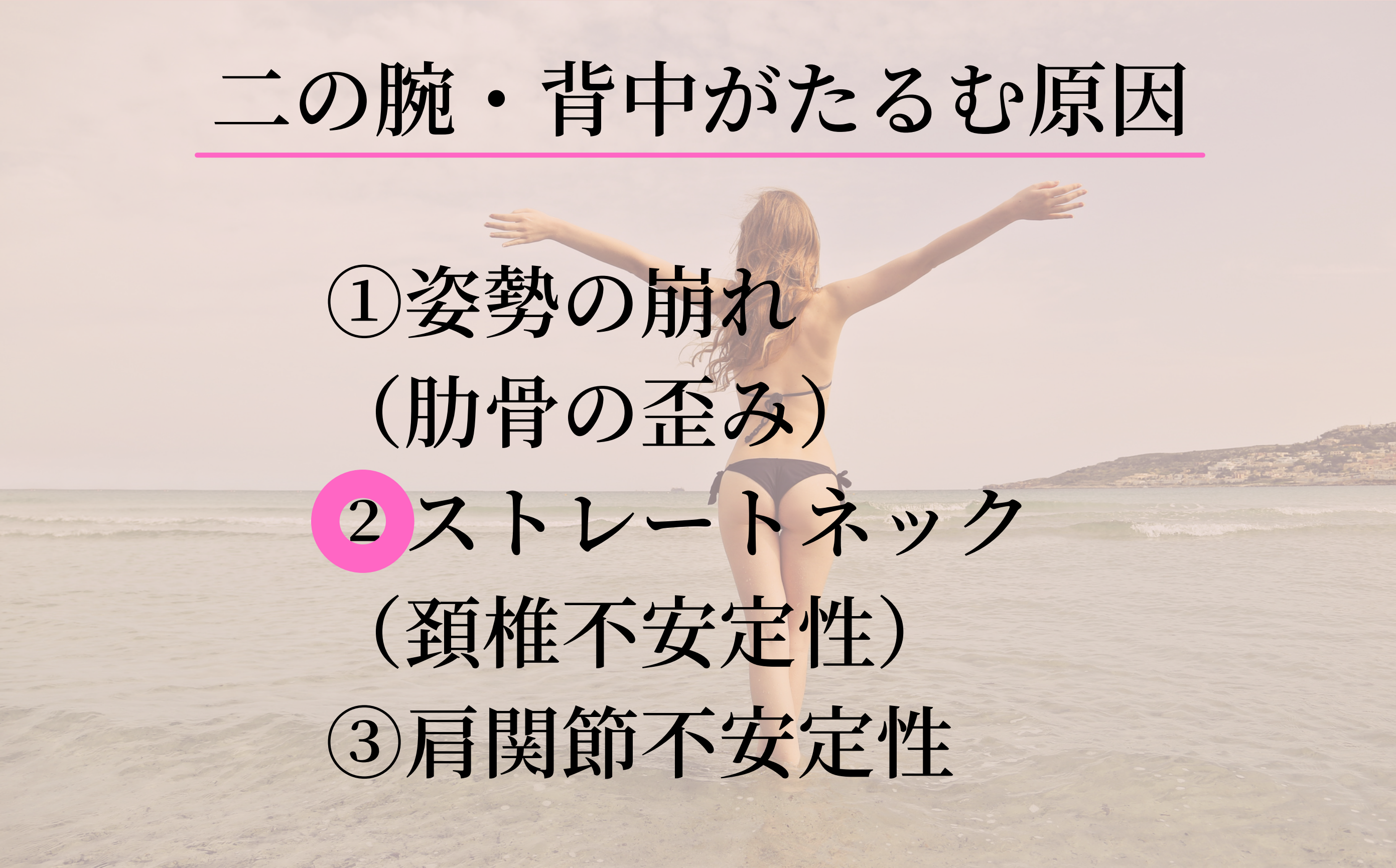
---

- 骨格ラインの調整（姿勢改善）
- 筋肉量・脂肪量の調整
- 栄養バランスの管理・・・etc



## 二の腕・背中がたるむ原因

---

- 
- ① 姿勢の崩れ  
(肋骨の歪み)
  - ② ストレートネック  
(頚椎不安定性)
  - ③ 肩関節不安定性

# 二の腕背中がたるむ原因

## 胸郭・頸部インナーマッスル（補足資料）

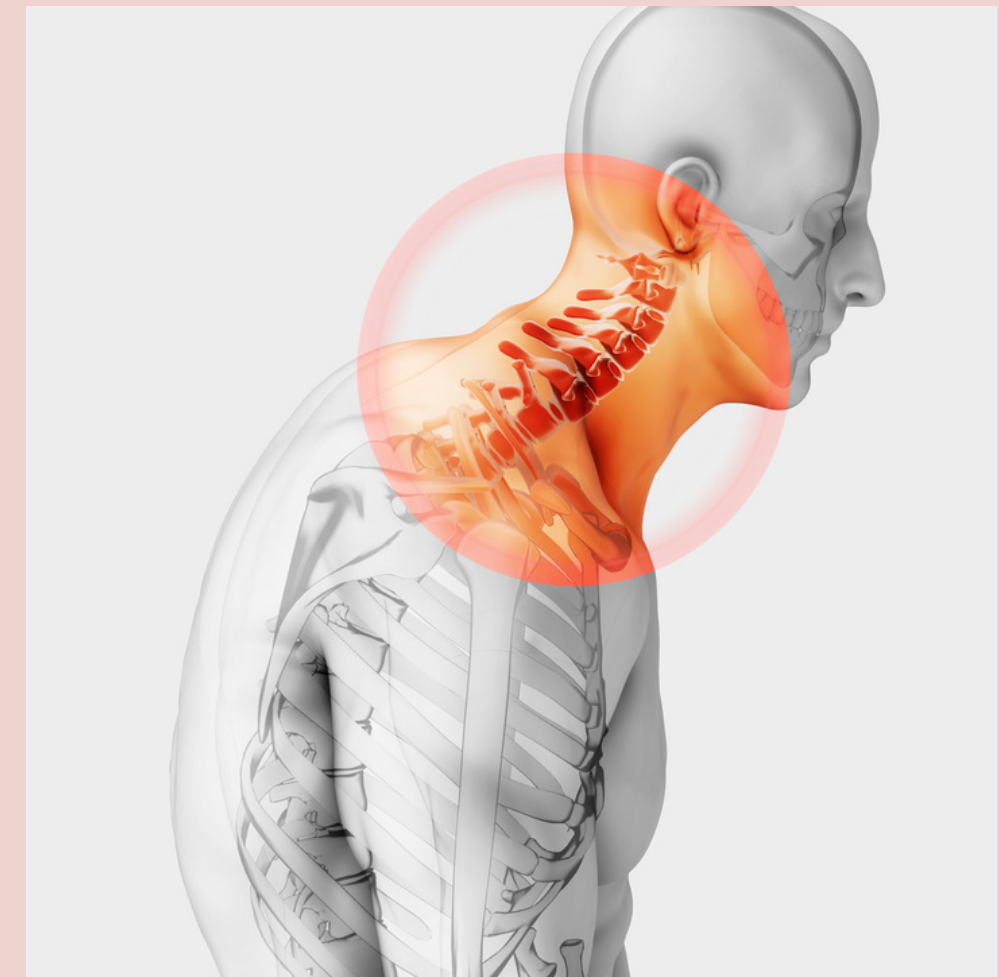
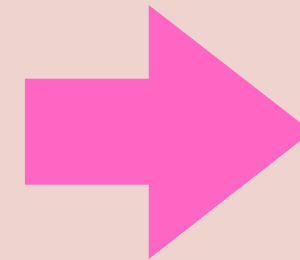


頸部筋群

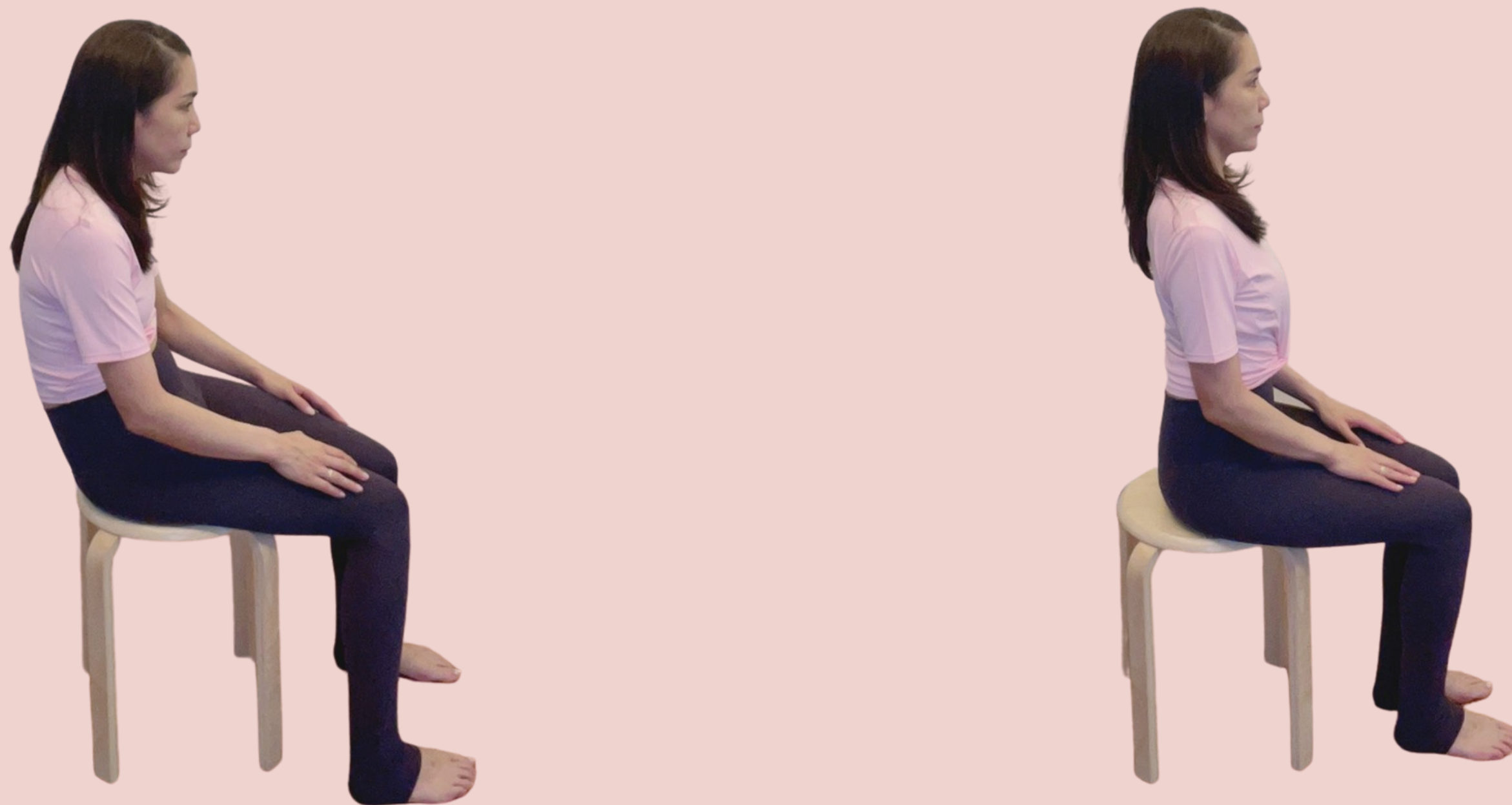


脊柱起立筋群

機能低下すると



ボディラインが崩れるだけでなく痛みやすい（肩こりの大きな原因になります）



クビのインナーマッスルを鍛えて、  
デコルテをしっかりと持ち上げる  
と背中や二の腕ラインも整いやすくなります！

# 姿勢修正5ポイント

- 上部肋骨を持ち上げ
- 首の後ろを引き伸ばす
- 肩を真横に開く
- 顔の面が床と垂直
- 顎下角度約90度



耳たぶ

肩の中央

股関節外側の出っ張り

膝の後方

外側くるぶし

みぞおち、おへそ、恥骨が一直線  
両膝が真正面を向いている



# 背中スッキリ二の腕美人 の作り方

①姿勢を整える

②首の位置を整える

③肩関節を整える

# 本日のプログラム

## ストレートネック改善で 肩こり0背中美人

- 首周り、肩甲骨周りストレッチ
- クビのインナーマッスル強化
- 上部肋骨持ち上げ
- 壁を使った肩こり改善エクササイズ
- 立位での姿勢の整え方

# 1月のテーマ

背中スツキリ二の腕美人

第3週

1/21(金)

巻き肩改善で  
二の腕ほっそり

