

2022年1月

テーマ

背中スツキリ
二の腕美人

Week 4th





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

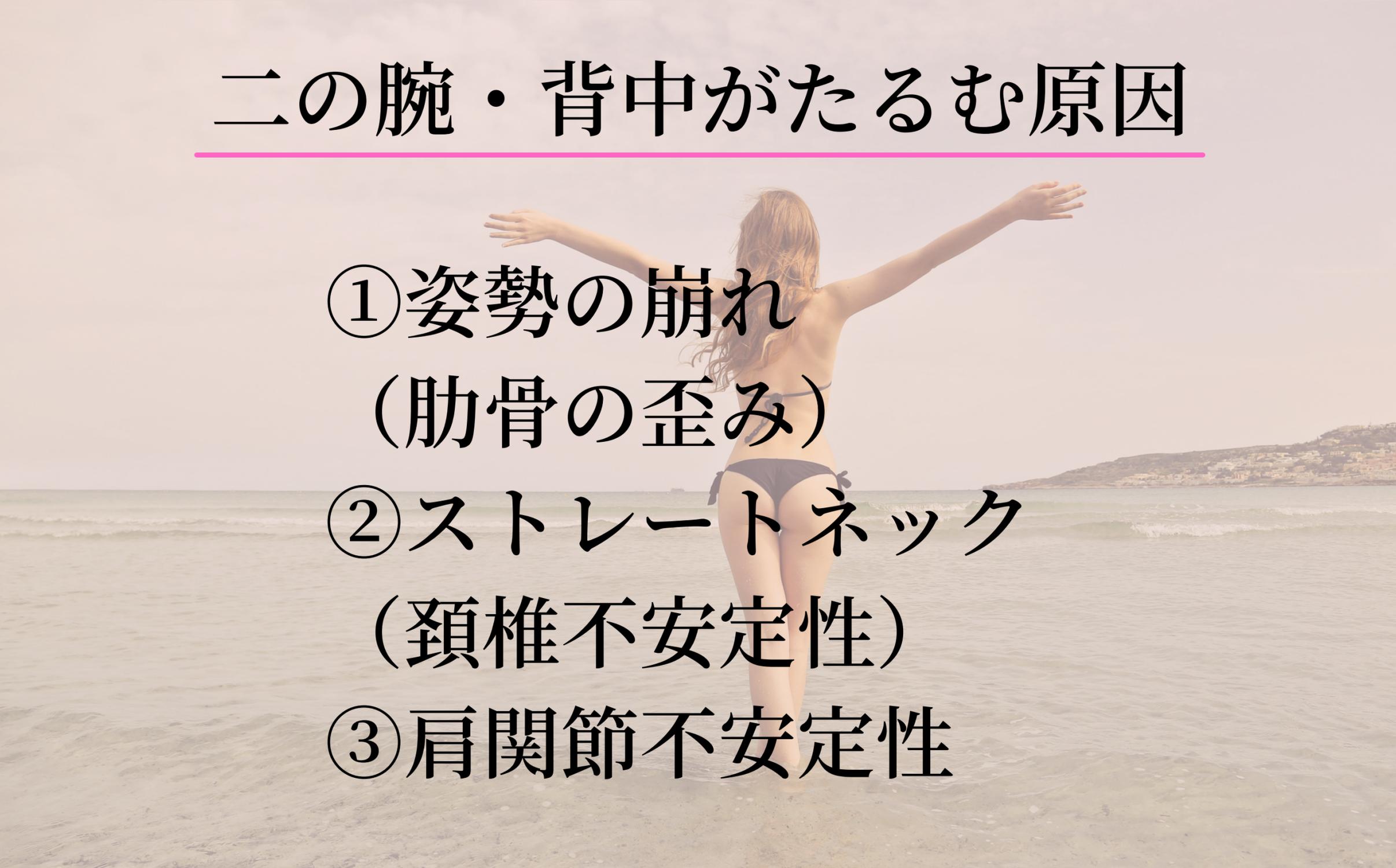
- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

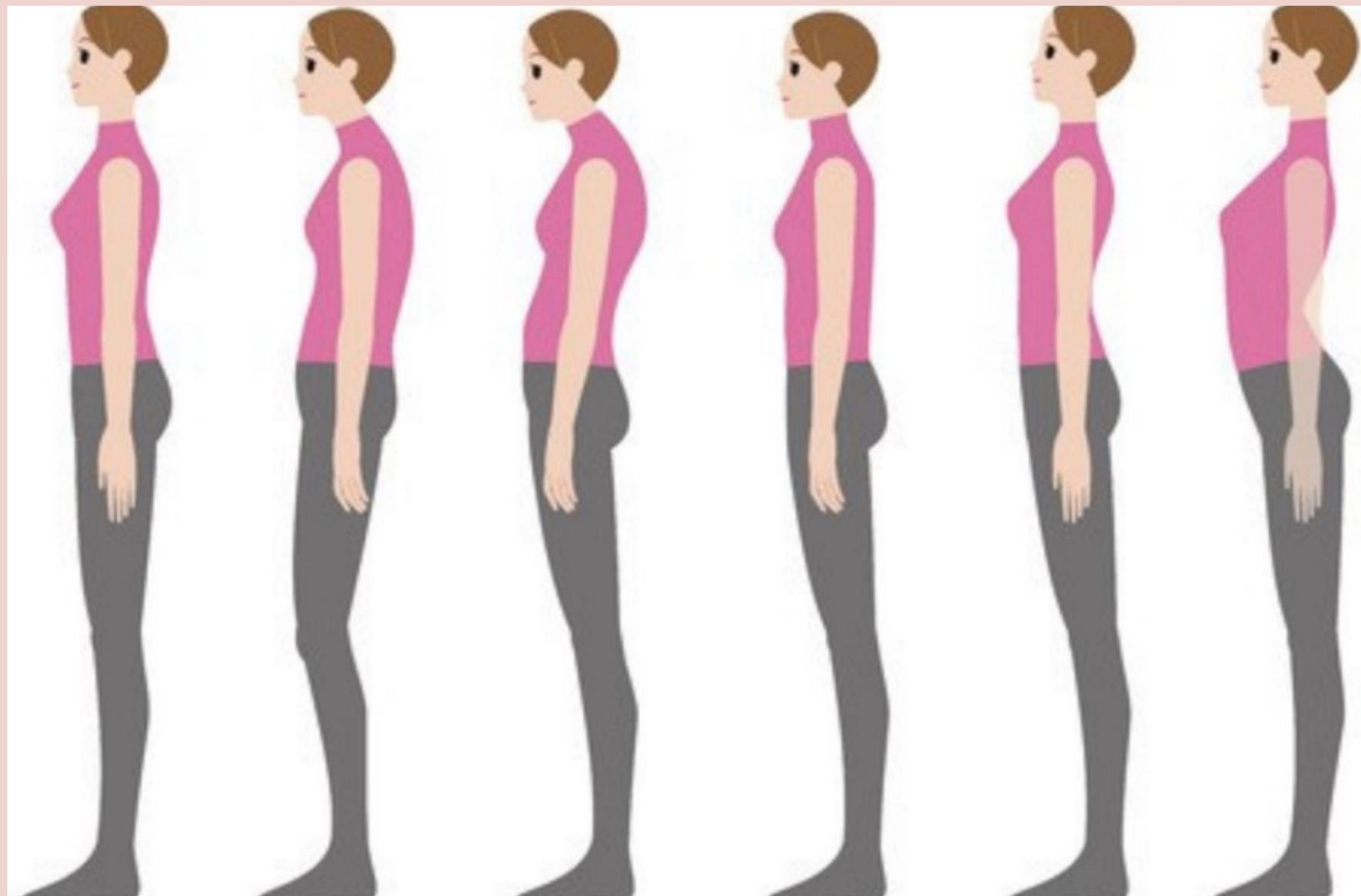
理想のボディバランスを作るために

- 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

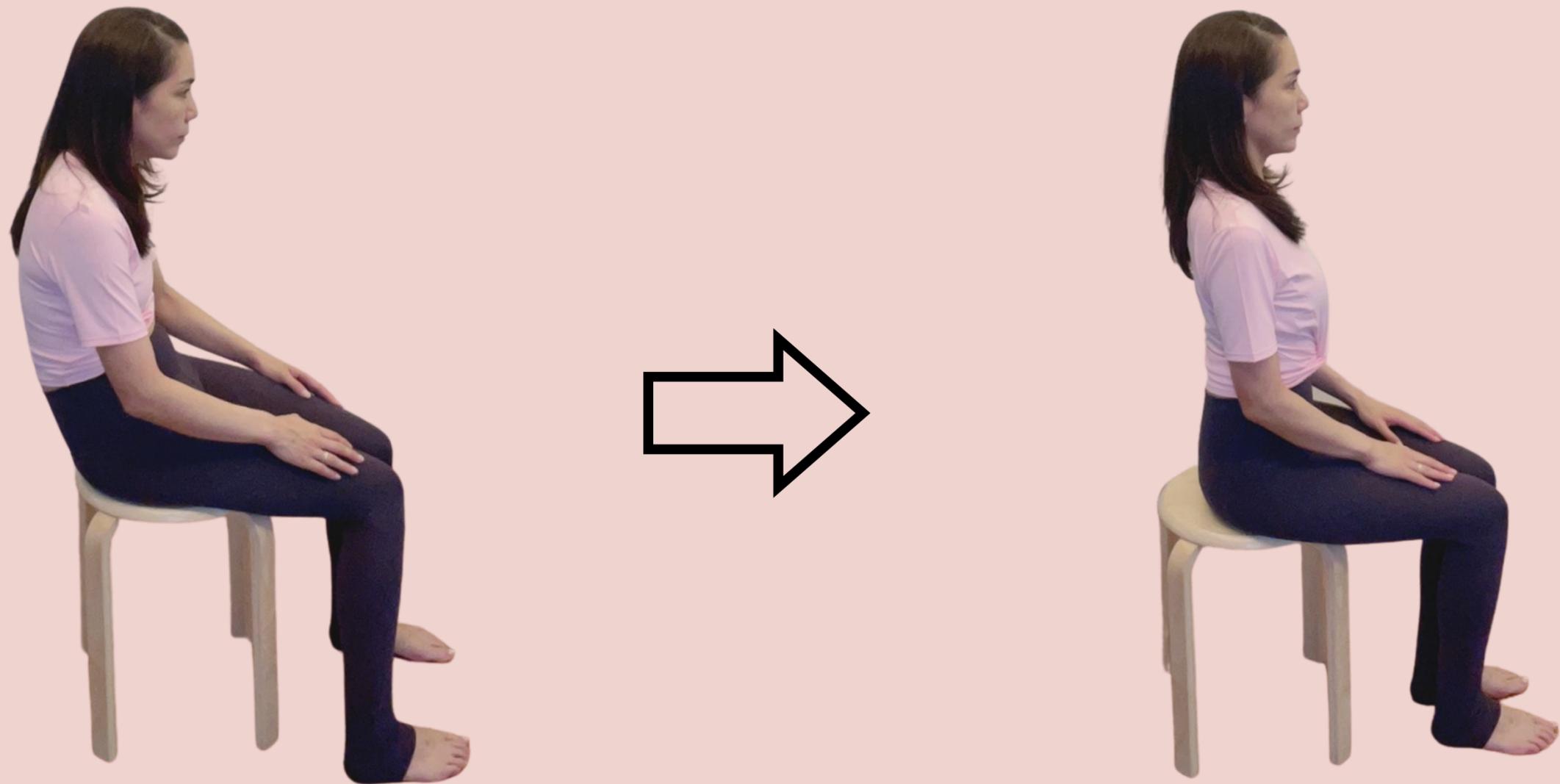


二の腕・背中がたるむ原因

- 
- 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



姿勢が悪いと肋骨や骨盤が歪んでしまいます。
身体の幹である体幹部分が歪んでいると、
背中も二の腕もたるんでしまいます。



日常生活の中で姿勢が整うと
二の腕背中がスッキリするだけではなく
肩こりや頭痛なども楽になります。

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

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

本日のプログラム

背中スッキリ二の腕美人

フローレックスン

- 首まわりストレッチ
- 肋骨・骨盤周りストレッチ
- 体幹コアハウス強化
- 首まわりインナーマッスル強化
- 二の腕ほっそりエクササイズ



2月のテーマ

美尻の作り方

来月もよろしくお願ひいたします