

2022年1月

テーマ

背中スツキリ  
二の腕美人

*Week 1st*





## 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いたします。
- 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。

# ボディラインが崩れる理由

## 体脂肪が多い・運動不足

- 栄養コントロール
- 有酸素運動による脂肪燃焼
- 癒着の改善
- 筋肉の張り（弾力性の改善）

## 骨格(姿勢)のゆがみ

- 関節のはめこみ
- インナーマッスルの活性化
- 筋肉の長さの適正化

# 理想のボディバランスを作るために

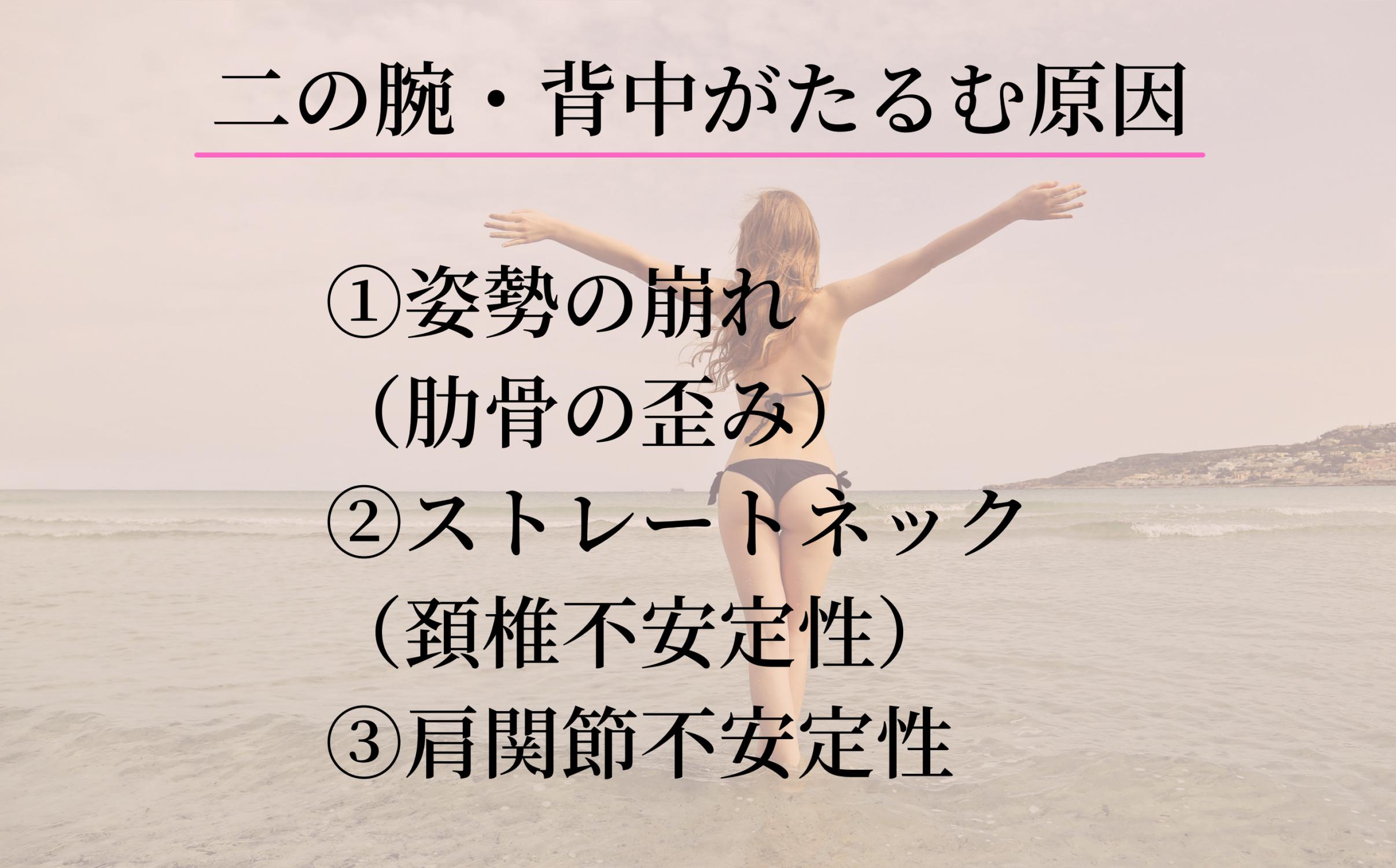
---

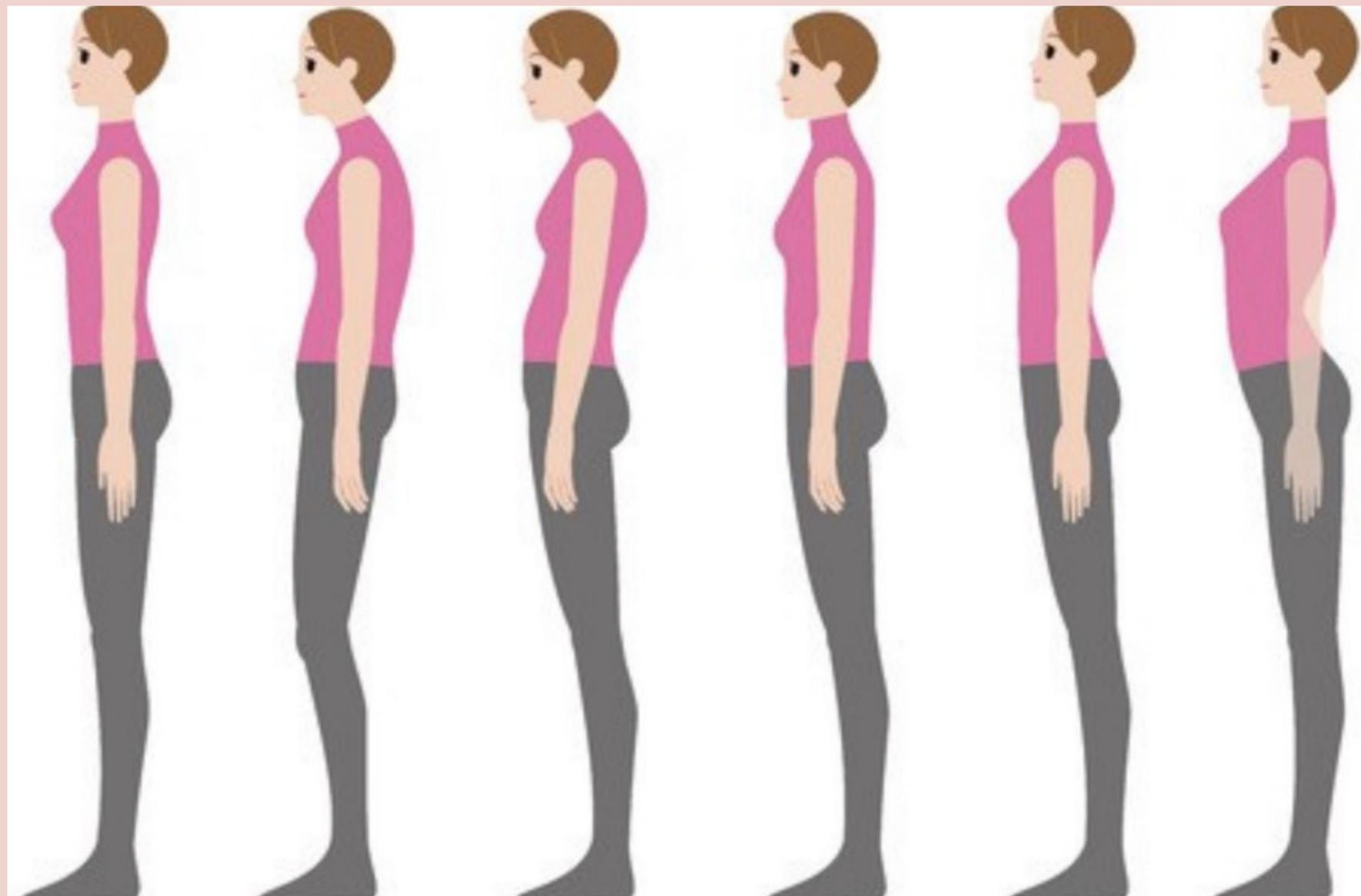
- 骨格ラインの調整（姿勢改善）
- 筋肉量・脂肪量の調整
- 栄養バランスの管理・・・etc



## 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

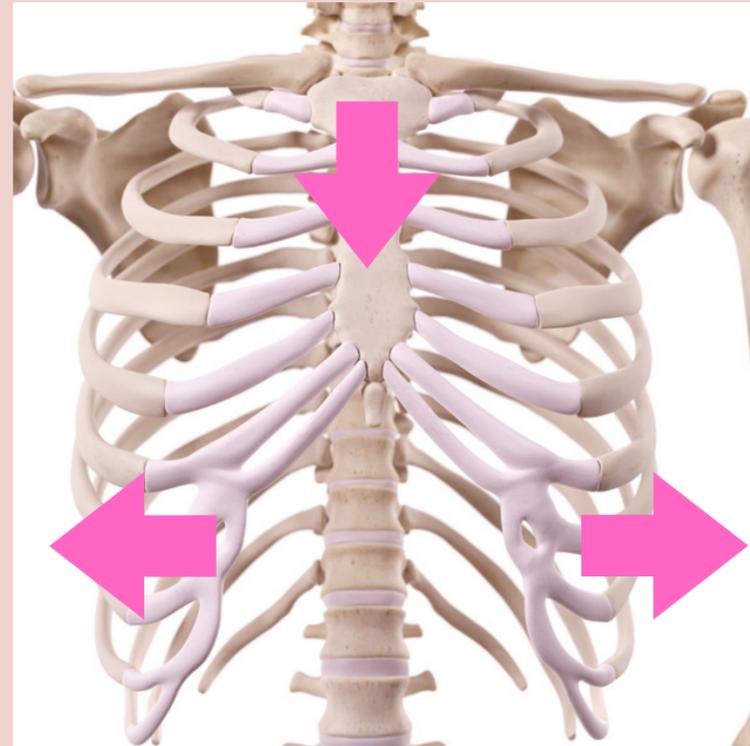
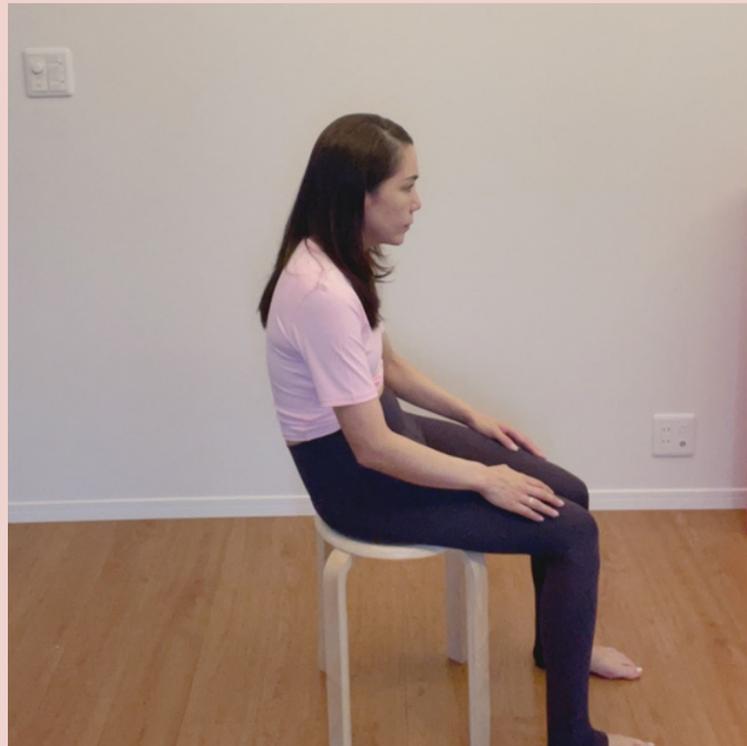


姿勢が悪いと肋骨や骨盤が歪んでしまいます。  
身体の幹である体幹部分が歪んでいると、  
背中も二の腕もたるんでしまいます。

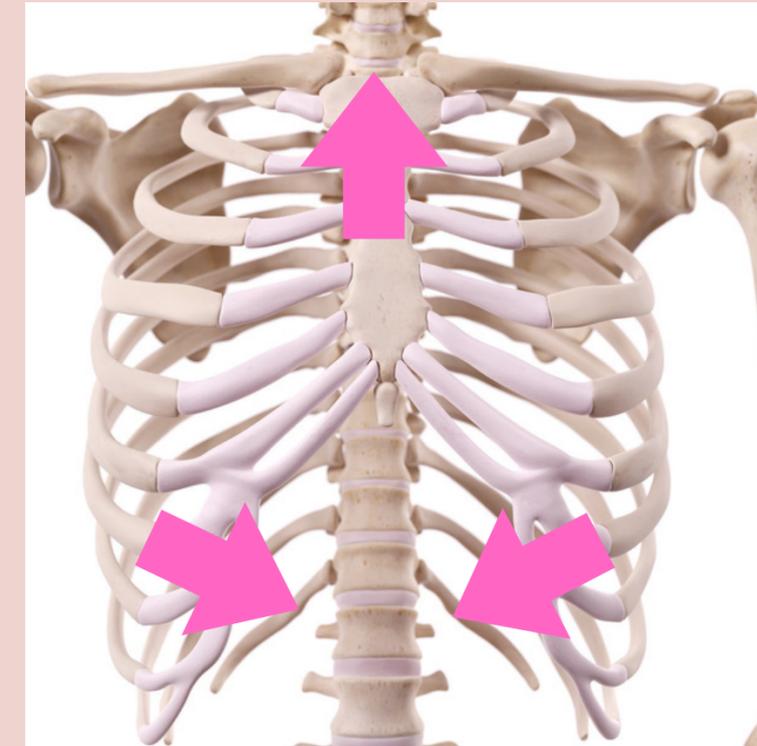
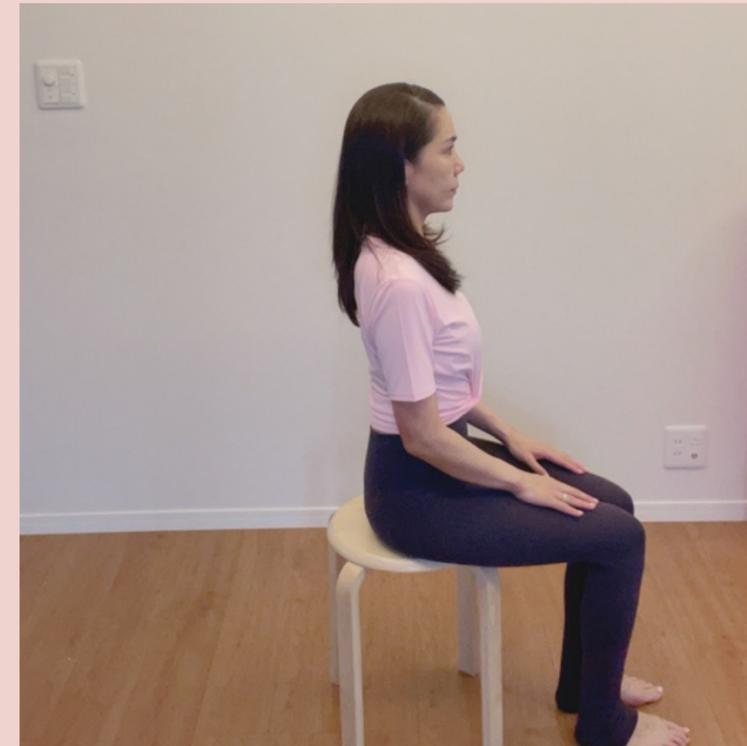
# 二の腕・背中が弛む原因

## 肋骨の歪み

(上部肋骨下垂による下部肋骨のひらき)



NGパターン



OKパターン

- ①肋骨の可動性を引き出す (3方向)
- ②肋骨背面のインナーマッスルを活性化させて上部肋骨を持ち上げ正しい姿勢をキープすることで、下部肋骨が内側に引き締まる。

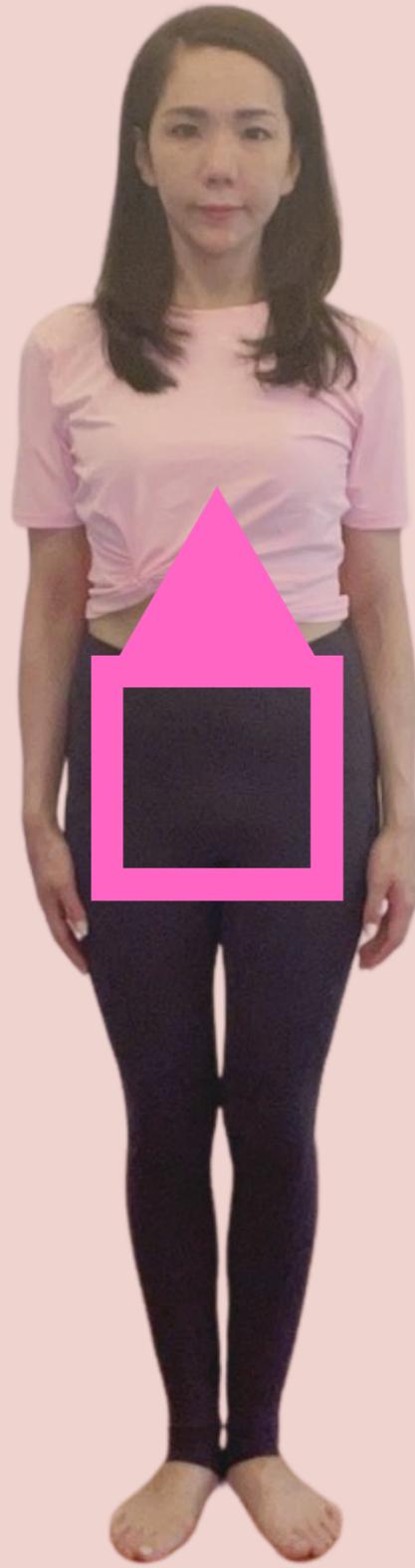


美しい背中へ

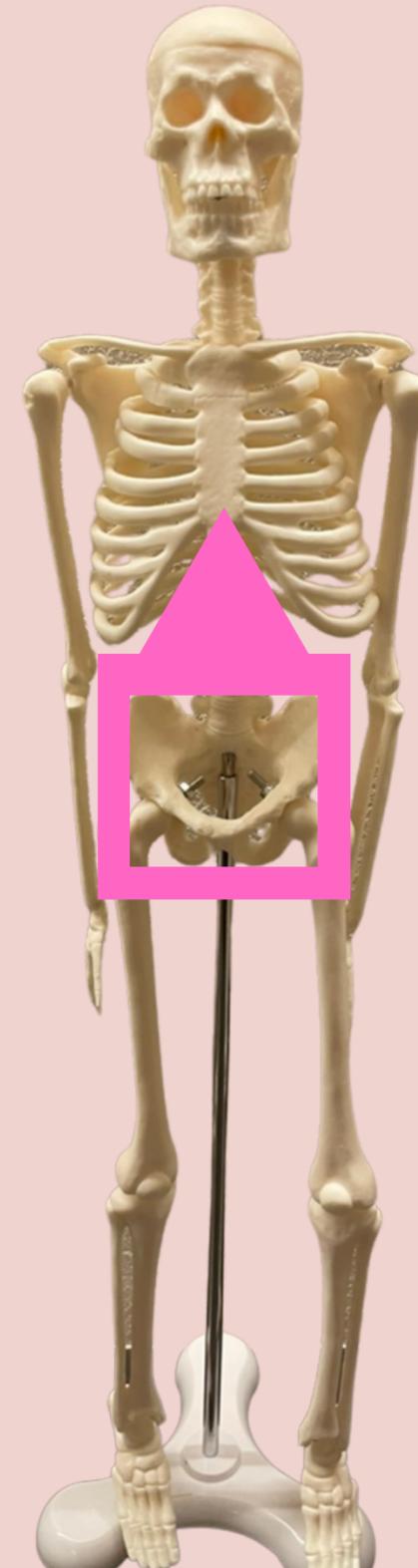


肋骨の柔軟性を確保し、  
デコルテをしっかりと持ち上げる  
と背中や二の腕ラインも整いやすくなります！

# コアハウスを構成するインナーマッスル



横隔膜：屋根  
多裂筋：大黒柱  
腹横筋：壁  
骨盤底筋：床



# 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

## 肋骨の歪み改善で背中スッキリ

- 骨盤、肋骨まわりストレッチ
- コアハウス活性化
- 上部肋骨持ち上げ
- 膝たちでの姿勢の整え方

# 1月のテーマ

背中スツキリニの腕美人

第2週 1/14(金)

ストレートネック改善で

肩こり 〇 背中美人

