

2022年1月

テーマ

背中スツキリ
二の腕美人

Week 3rd





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

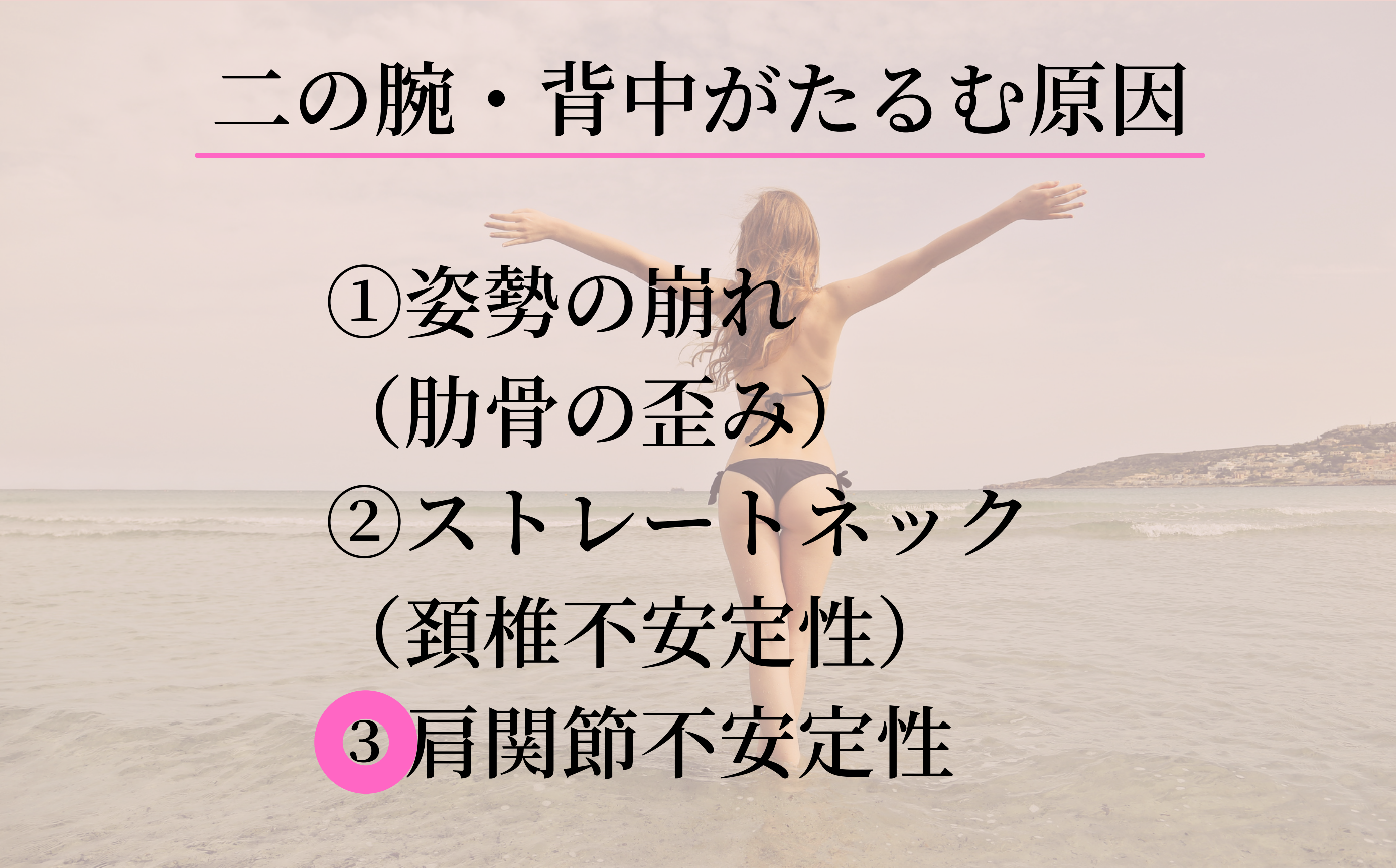
- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

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

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

肩関節が不安定になる3つの原因

①関節の可動性

肋骨周りや肩甲骨の動きが悪くなると、それを補うために肩甲上腕関節が動きすぎてしまう。



関節が前方にずれて、肩こりや痛みを引き起こす



②骨の配列

日常生活の中で姿勢が悪いと、
身体の土台である骨の配列に
歪みが生じる。



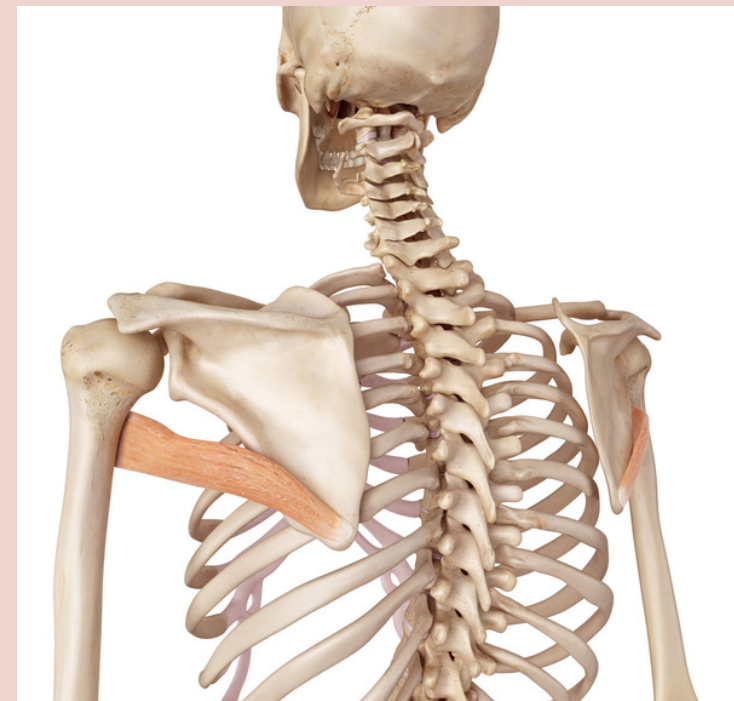
この歪みが二の腕、背中ライン
の崩れや痛みを引き起こす



肩関節インナーマッスル

③筋による安定

これらの筋肉が
働かなくなることで
肩がずれて動くようになり、
周りの組織に負担をかける



肩周りの痛みや、二の腕
ラインの崩れ

肩関節を安定化させていくために

①胸郭・肩甲骨の可動性改善

②胸郭・肩甲骨の骨の配列改善

③肩関節のはめこみ

インナーマッスル活性化

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

巻き肩改善で二の腕ほっそり

- 肋骨、肩甲骨周りストレッチ
- 肩関節インナーマッスル強化
- 肩甲骨・胸郭周りの可動性アップ
- 腕立て・逆腕立てふせ
- 立位での姿勢の整え方

1月のテーマ

背中スツキリニの腕美人

第4週 1/28(金)

背中スツキリニの腕美人

フローレックスン

