トレーナーが教える！猫背の本当のデメリットについて

猫背が身体によくないということは聞いたことがあるけど、実際に何が悪いのかを具体的には知らないという方も少なくないと思います。

そんなあなたには必見、猫背が身体に与える本当のデメリットについてご紹介していきます。

椅子に座ることによって起きること

Beautiful young businesswoman having back pain while sitting at office desk.

椅子に長く腰掛けていると、人のカラダは重力に負けて骨盤が後ろに倒れやすくなります。オフィスの椅子は骨盤の傾きをサポートする設計になっているものが多いですが、自宅の椅子やソファはそうではないため、どうしても骨盤が後傾しやすくなります。

座り方による身体の変化

正しい座り姿勢の場合、カラダの重心から真っ直ぐ下に延ばした線が床と交わる点「圧中心点」がカラダを支える「支持基底面」の中に収まっています。

支持基底面とは、体重や重力により圧を感じることができるカラダ表面とその間にできる底面のことを言います。座位の場合、足底と坐骨を結んだ面が支持基底面となります。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]co-nect[illegible]

をご紹介しております。

運動といっても、そんなきついものでもなく、シンプル且つ短時間でできる運動がメインになります。気になったらこちらの動画をご覧いただけますと幸いです。

自分ではなかなか判断できない方は、お近くの整体などで自分の身体のクセを見つけてもらうのも一つの手かもしれません。

あなたにとって最適な運動法について

ネット上では、たくさんのストレッチやトレーニングメニューを知ることができます。

もちろん、その中から自分に合ったメニューを実践していくのも一つですが、あなたの姿勢や日常生活に合わせたメニューを知る機会もあります。

それが、co-nectで行っている「オールインワンアプローチ™」です。

もみほぐし・ストレッチ・エクササイズを組み合わせた独自手法で整体やパーソナルジムなどに分散していた時間を一箇所にまとめられて効率的に身体の改善を行うことができます。

https://co-nect.co.jp/all-in-one

神楽坂や飯田橋周辺にお住まいの方は是非店舗へ、オンラインでの実施も行っておりますので、興味を持ってくれた方は是非とも体験だけでもお越し下さい。

■予約方法はこちら

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE3OTQwODczMTM3MDU5NjEx?story_media_id=2836356585113298740_52777564832&igshid=YmMyMTA2M2Y=