

正しい立ち方



我々は、気づかないうちに前のめりの姿勢になっていることが多いです。

下を向いて歩いている、腰が反っている、歩幅が短いと言ったことが見られます。

これらは、腰痛、首・肩コリ、足首の痛みなどの原因にもなります。

カカト、お尻、肩甲骨、後頭部が一直線になるように立ちます。

糸で吊られている感覚



斜め上に
引き上げる

- ① カカトに体の体重を乗せます。
- ② お尻に力を入れて、お尻を締めます。
- ③ お臍の下に力を入れます。
- ④ 大きく深呼吸し、胸を張ります。
(胸にバナナを乗せているイメージです)
- ⑤ 肩を横に開きます。
- ⑥ 顎を軽く斜め上に引き上げます。

※頭のとっぺんから糸で吊られている感覚です。

上記のセットアップが正しいかは、壁を利用して確認します。

- ① カカト、お尻、肩甲骨、後頭部を壁につけます。
- ② 上記のセットアップ後、手の平を腰に当て、隙間が無いように骨盤を動かします。(お尻を締める、お臍下に力を入れて動かす)

