

“姿勢改善”のカギ

エロンゲーション

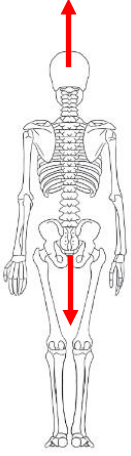
エロンゲーションとは、伸び・伸張という意味。
— 身体の深部から軸を長く —

イメージとしては骨と骨の間にスペースを作るイメージ。
エロンゲーションを常に意識しながらエクササイズを行う事がポイント。重力に負けない身体を作る事にも繋がります。

ただ単純に伸びることを意識すればよいわけではなく、意識したいことは、加齢や姿勢の悪化などによって潰れ、伸び感が失われた背骨本来の動きを取り戻すこと。ひいては体幹がしなやかに安定して、重力に負けない、スムーズに動いて疲れにくいカラダを作ること。

ポイントは、「頭頂部と坐骨で引っ張り合う」ような感覚で背骨を引き伸ばすこと。同時に「肩を下げてお腹を引き上げる」意識を持つ。これは垂直方向に限らず、背骨を側屈させたり、屈曲させたりするときでも同じ。どんなエクササイズをするときも意識したいことです。

背骨の柔軟性を取り戻し、体幹を安定させしなやかに強化するピラティスは、姿勢の改善に繋がります。



“重力に抗う”

抗重力筋を意識する

抗重力筋とは

地球の重力に対して姿勢を保持するために働く筋肉。
下腿・大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張り巡らされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスを取っています。

私達の身体は、筋肉が働かないと、体幹や内臓の重さで前に倒れます。その前方にかかる力を制御するために、後方から引っ張る力が必要です。それは、頸部伸筋群・脊柱起立筋群・ハムストリングス(その中でも特に大腿二頭筋)・下腿三頭筋(その中でも特にヒラメ筋)です。全て身体の背中側にある筋肉で、これらは「主要姿勢筋」と呼ばれます。主要姿勢筋は抗重力筋の中でも特に重要な筋肉です。抗重力筋の一番大切な役割は「姿勢の保持」です。抗重力筋が働かなければ、私達は歩くどころか、立つことも座ることもできません。また姿勢が良いことで、基礎代謝が高まります。血流など体内の循環も良くなり、脂肪も燃焼しやすくなります。

抗重力筋が低下すると

姿勢を正しく保てなくなり姿勢が崩れやすくなります。猫背になったり、反り腰になったり、左右どちらかに体重をかける癖などで、左右の筋肉のアンバランスもおおきいです。それによって身体に負担がかかると、股関節、膝関節、脊柱など、関節の変形を引き起こして痛みにつながることもあります。



硬くなった胸椎をほぐそう

吐きながら閉じる



◀上になっている脚は股関節・膝関節ともに90度にセット

吸いながら開く



膝が浮かないように抑えながら、上の肘を後ろへ引き胸椎を動かす ▶

身長が縮む原因

①加齢による水分減少

人間の背骨は固い骨の椎骨と弾力性の円盤状の繊維軟骨からなる椎間板が交互に積み重なってできています。この椎間板の水分量が年をとるとともに減少してゆきます。そのため椎間板の厚みが薄くなり身長が低くなります。

②骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折・背骨の変形

③生活習慣による不良姿勢

猫背・膝関節を曲げて立つ習慣(脚変形)も原因になります。

④筋力の衰え

腹筋や背筋が衰えると骨盤や脊椎を支えきれず、姿勢が悪くなり身長が縮んでしまいます。

※骨盤とお腹を意識し、顎を引き良い姿勢を心がけましょう