

お客様の声

★★★★★ 3か月前

ジムでは、呼吸をメインに体の軸を整える事が大事だと教わり、コンプレで呼吸を整えて、トレーニングしています！
タシマ接骨院へも、併用して、体のメンテナンスのつもりで、通院中です。
スタッフの皆さんも、いつも明るく元気で感じが良いです！！
夏までに、呼吸を整えながらダイエットも出来たら嬉しいです！

★★★★★ 3か月前

数年前からこのジムに通っています。
ダイエット目的で通いはじめ、今は健康維持の為、コンディショニングプログラムのトレーニングを重点的に頑張っています！

スタッフの皆さんがとても優しく丁寧に指導して下さるので3日坊主の私でも通い続ける事が出来ているのだと感謝しています。

スタッフの皆さんこれからもよろしくお願いします！！

★★★★★ 3か月前

素敵な煉瓦の壁があるジムです！

コンディショニングプレス（呼吸法を中心としたトレーニングプログラム）を半年程前から、月1〜2回のペースで行っています。
トレーナーさんの熱心なご指導で見た目のお腹周り（ぽっこりお腹）は、かなり解消されました。
このトレーニングは、呼吸を整えるものでハードなトレーニングは、一切ありません。
運動が苦手な方でも無理なくダイエット効果を実感できると思います。

素敵な煉瓦の壁とトレーナーの熱意が後押しするジムです。

皆様も是非、呼吸を整えて健康で笑顔あふれる毎日を送りましょう！！

コンディショニングジム タシマでは、随時、無料体験を実施しております！お気軽にお問い合わせください！

また、タシマ接骨院の患者様には会員にならなくてもコンディショニングプレスが受けられる「矯正プログラム」がおすすめです！詳しくは接骨院のスタッフへお声掛けください。

皆様のご利用をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

参考文献:森本貴義、近藤拓人(2018)「新しい呼吸の教科書」ワニ・プラス
[Dynamic Neuromuscular Stabilization®]



コンディショニングジム 尾道店
Tel.0848-25-2006
平日 10時〜21時(火曜日不在) 土日祝日 10時〜19時



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
http://www.tashima.jp

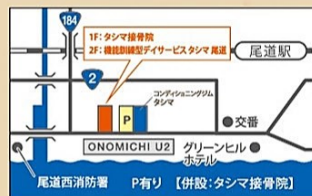


〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
http://hogrel-fitness.jp



尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
https://tashima-day.jp



TASHIMA Vol.108
GENKI NEWS

軸が整った美姿勢へ
〜コンディショニングジム タシマ〜

皆さんはコロナ禍の自粛生活や働き方の変化によりさまざまな症状でお困りではありませんか？

例えば、「運動不足で太ってきた」「デスクワークばかりで肩こりがつらい」「疲れがとれない」「イライラする」など…。

その原因は、姿勢にあるかもしれません。

軸が整った美姿勢で理想のカラダを手に入れましょう！

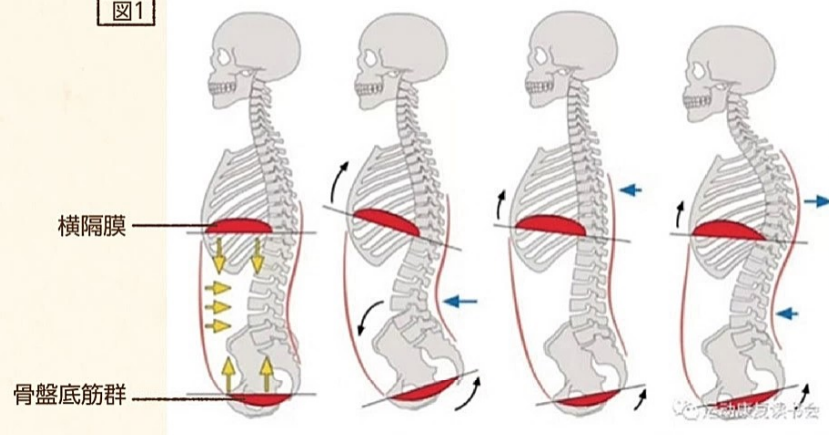
よい姿勢とは？

「よい姿勢」とは、図1のAタイプの姿勢になります。

横隔膜と骨盤底筋群が平行に向き合うことで、腹腔の内圧が高まり軸が整った安定した姿勢になります。一方で、B,C,Dタイプの姿勢は横隔膜と骨盤底筋群が向かいあっておらず、腹腔の内圧が低いため、背骨、胸郭、骨盤などのポジションなどが崩れて体に負担のかかる姿勢になります。

皆さんの姿勢はどのタイプでしょうか。

図1



Aタイプ
(理想の姿勢)

Bタイプ
(反り腰)

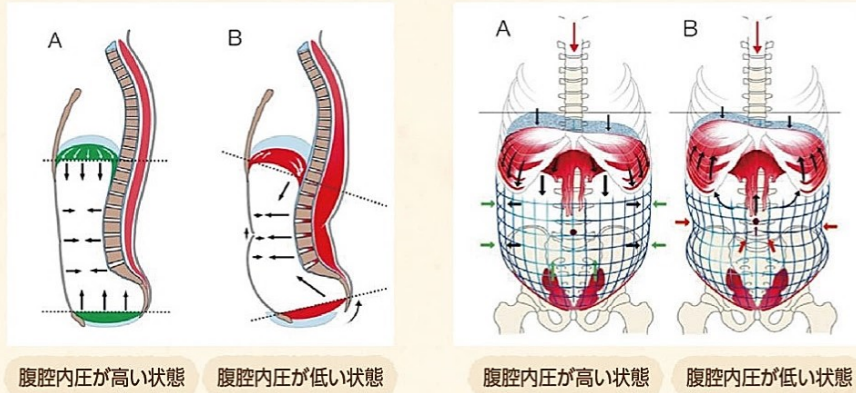
Cタイプ
(平背)

Dタイプ
(円背)

「よい姿勢」をつくるには？

よい姿勢をつくるには、ストレッチや筋トレが必要だと思う方が多くいらっしゃいます。確かにストレッチや筋トレも必要な手段のひとつです。しかし、最も重要なのは、「腹腔内圧」を高めることです。

腹腔内圧とは、お腹の中の空気圧のことです。お腹の中に風船があると思ってください。その風船が「ふわ〜」と膨らんだ状態が腹腔内圧が高まっている状態です。逆に風船から空気が抜けている状態が腹腔内圧が低い状態になります。風船にパンパンに空気が入っている風船は固くて強く、空気が抜けた風船はしぼんでふにゃふにゃですよ。つまり、お腹という風船に空気をしっかり入れることで安定したよい姿勢が獲得できるということです。不安定な姿勢の状態ストレッチや筋トレをしてもなかなか効果が出なかったり、かえって体への負担を大きくしてしまう可能性もあります。

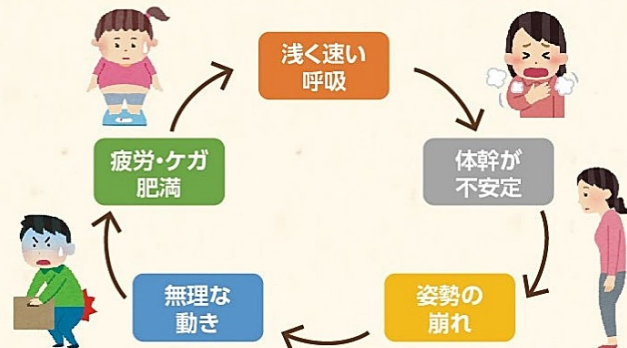


腹腔内圧を高めるためには？

腹腔内圧を高めるためには、ゆっくりと深い呼吸をすることが重要です。ゆっくりと深い呼吸をすることで、腹腔内圧を高めくれる横隔膜という筋肉が大きく動いてくれます。その結果、体幹部が安定し、体に負担の少ないよい姿勢をつくってくれます。

さらに、安静時にゆっくりとした深い呼吸ができていないと、脳と体に酸素が供給され、精神的に落ち着きがあり、過度な疲れを感じることがありません。逆に安静時に浅くて速い呼吸を繰り返していれば、さまざまな不調が現れてきます。

皆さんの呼吸の状態はどのような状態でしょうか。自覚症状をチェックしていきましょう！



総合的な呼吸状態を知るための自覚症状をチェック

- 呼吸が苦しいことがある、すぐ呼吸が乱れる
- 口が開いていることが多く、口呼吸である
- 手足が冷たい、または、しびれることもある
- 疲れが溜まりやすいと感じることがある
- 集中力がなないと感じることもある

1つでもチェックがついた方は、呼吸が浅い状態かもしれません。下の呼吸法を毎日行ってみましょう！

- ① 仰向けになり、両膝を立てます。
- ② 口を閉じて、鼻から音が鳴らないように5秒間息を吸います
- ③ 口から「ふう〜」と息を10秒以上かけて吐ききります
- ④ 口を閉じて息を5秒間止めます
- ⑤ ①に戻り、繰り返します (5分間)

※自己責任のもと、体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

コンディショニングプレスで美姿勢へ

コンディショニングジム タシマでは、呼吸を改善し、ヒト本来の姿勢と動きへと導く「コンディショニングプレス」を提供しています。

不調の改善はもちろんのこと、トレーニング効果の向上、心身のメンテナンスとして受けられることをおすすめします。

コンディショニングプレスの5STEP



STEP 1
姿勢と動作の
チェックを行います



STEP 2
姿勢矯正ベルトを着けて、ストレッチマシンを使いながらトレーナーが骨盤と肩まわりの筋肉をほぐして緊張を解いていきます



STEP 3
トレーナーが呼吸の状態を把握しながら、横隔膜を大きく使った深い呼吸へと導きます



STEP 4
腹腔内圧を高めた状態でエクササイズを行い、安定した動作づくりを行います



STEP 5
実施前後の呼吸、姿勢、動作のチェックを行います

