

運動しても効果が出ない！ 肩こりがひどい……。

家でくつろいでソファに腰かけたときの姿勢が浅く座って背もたれにもたれてないですか？
また、スマートフォンを見ている時の姿勢や、仕事などでパソコンを使うときに
肩が内に巻き込まれ、頭が前に出る姿勢になっていないですか？
長時間このような姿勢でいると、筋肉が緊張状態になり体の可動域が狭まってしまい、
結果、疲労がたまり、代謝も落ちて脂肪がつきやすくなってしまいます。

正しい姿勢のつくり方は体の力を抜いて、頭の先から1本の紐で引っ張られているような
イメージを持つこと。
骨盤を立てて、背筋を伸ばし深い呼吸ができるか確認してみましょう。



せつかく運動するなら きれいな姿勢で運動した方が効果的にできる

姿勢がきれいに変われば……

- ◇ 姿勢がよくなると若々しく元気に見える
- ◇ 腰痛や肩こりといった身体的不調のリスクが軽減する
- ◇ 呼吸が深くなり睡眠の質が上がる
- ◇ バストアップ、ヒップアップなどダイエットにも効果がある



ふれあい健康館運動講座 おすすめ 4講座

〈プール講座〉

血流改善ウォーキングアクア	火曜日 12:00～12:50	崩れた姿勢で運動しても効果半減 肩に力が入っていないかなど、正しい姿勢 の説明と動きを繰り返しておこないます
ファンクショナル・アクア	木曜日 10:00～10:50	陸上で、体の土台となる体幹を上手に動か せるかチェックした後は、水中で動きの確 認を行いながら運動していきます

〈フィットネス講座〉

イブニングフィットネスα	金曜日 19:00～20:40	「立つ」「歩く」など姿勢を保つために必 要な筋肉づくりを行いながら体力アップを 目指しましょう！ 後半はマシン運動を行 います
”ほぐして鍛える” 体幹（コア）フィットネス	土曜日 10:00～11:20	骨盤底筋を正しく柔軟に動かせる筋肉づく りを行いましょう。骨盤底筋力が向上すれ ば運動効果は上がります

～キレイ～の基本は呼吸から！！