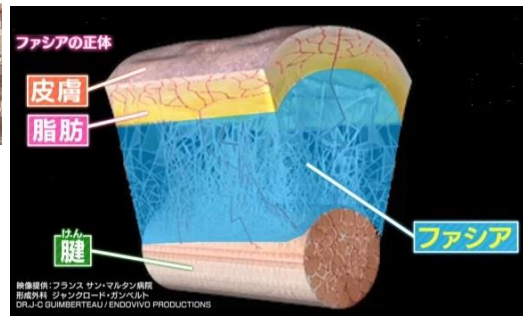
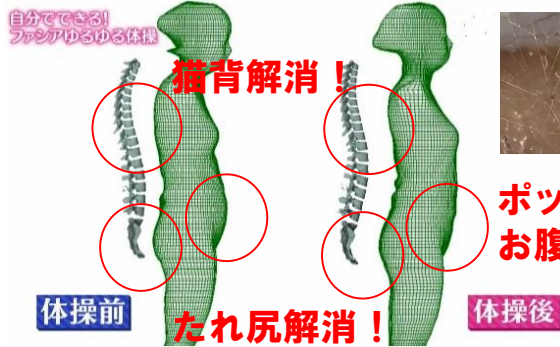
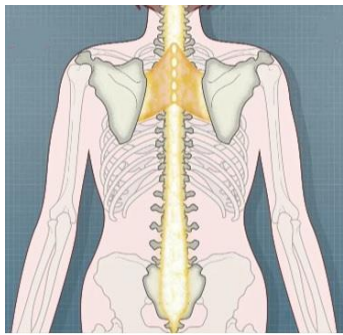


ファシアゆるゆる体操

ファシアゆるゆる体操で滑走性を改善することにより姿勢が良くなり美しいカラダに！

筋肉を包んでいる膜が、筋膜、筋肉だけでなく、骨や神経、血管、それぞれの臓器と臓器の間に筋膜と同じような組織のものがあ、広く含めて**ファシア**と言います。ファシアの機能は滑走性で筋肉がなめらかに動くとか、骨がスムーズに動くためには滑走性が改善しないと、正しい動き(機能美、美しい動き)につながらない。



肩甲骨を動かすことで菱形筋のファシアの力が背骨のファシアに伝わり、一つ一つを構成する椎骨の柔軟性が出て、その結果として、正しい湾曲になります。

肩甲骨についている筋肉は、非常にカラダの深いところに存在する筋肉なので、その筋肉をしっかり動かすことで、筋膜同士が連鎖を起こしてそれが上下に広がっていき、全身の姿勢が良くなります。

■ファシアゆるゆる体操 ウォーミングアップ

ひじを肩と水平ににして、5秒かけてゆっくりひじ(両肩)を後ろに引きます。

※肩甲骨を左右から寄せるような運動 (1回5秒×5回)



■ファシアゆるゆる体操

ひじを肩より上に上げて、腕を前から後ろへ、大きく1回5秒かけてゆっくり回します。ひじをできるだけ後ろに引くのがコツ。

※上から下へ肩甲骨を締めていく運動 (1回5秒×5回)



肩を5回回すだけ! (約30秒) こうやって動かすことによって筋膜がほぐれてきて、姿勢も良くなります