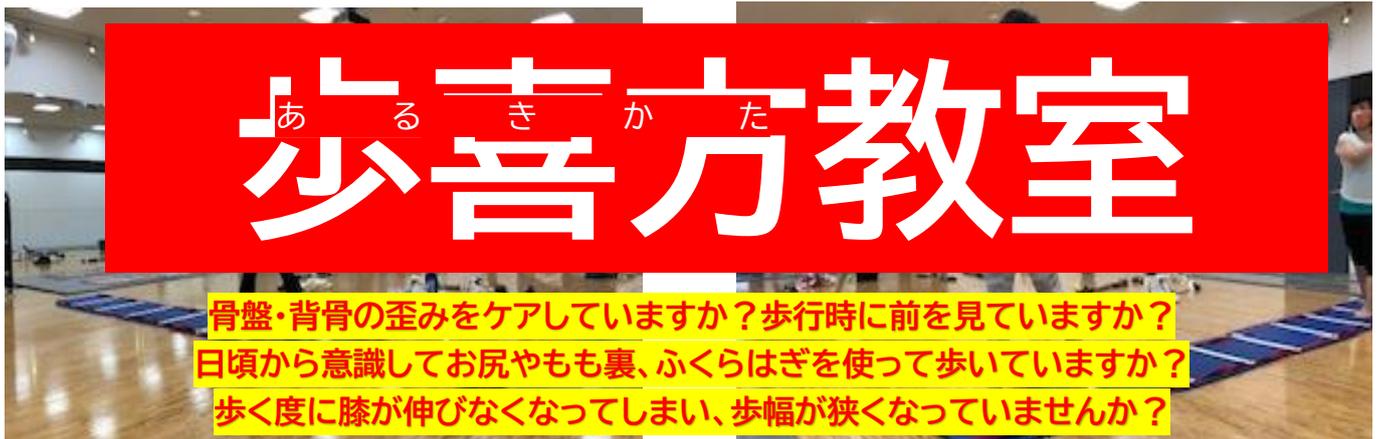


「姿勢の根幹」は常日頃の「立ち方」と「歩き方」です。ご自身の身体が真っ直ぐでないことに気付いていますか？

いくら「姿勢改善のエクササイズ」に励んでも、日常の立ち方や歩き方が悪ければ直ぐに元に戻ってしまいます。

放置すれば、更なる不良姿勢を招き、膝や股関節、腰に背中などへ過度な負担は連鎖して障害リスクを拡大してしまいます。

「正しく歩ける喜びを！」



・定員:最大 8 名まで

・有料:¥1,100 ・担当:岡本 映司 シューズは不要。

・申 込:5Fフロント 10/27(日)11:00~5 階フロント受付開始

※当日 5 階自動券売機でチケットをご購入の上、担当者へお渡し下さい。

【少人数制姿勢と歩き方指導教室】

11/3(日)11/10(日)11/17(日)11/24(日)

時間:11:30~12:30(60 分)場所:Bスタジオ

担当:岡本ヘッドインストラクター

お申込済の方は、開始 5 分前になりましたら参加チケット(1,100 円)をご持参の上、Bスタジオ前へお集り下さい。シューズは必要ありません。

【 指導カリキュラム 】

◎骨盤補正・重心移動・直立姿勢指導

◎裏ももストレッチウォーキング

◎体幹ウォーキング

◎タンDEM歩行

◎リズムウォーキング

指導中において、公式 X 掲載用動画写真等の撮影をさせていただく場合がございます。 会員の皆様には、何卒ご理解ご協力の程宜しくお願いいたします。

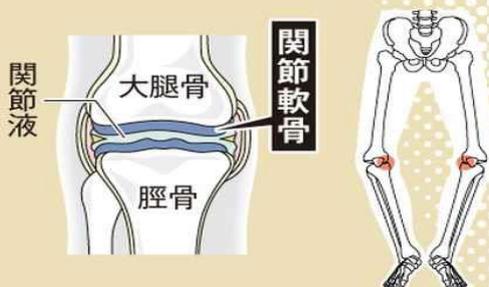
膝を痛める「ニワトリ歩き」

特徴

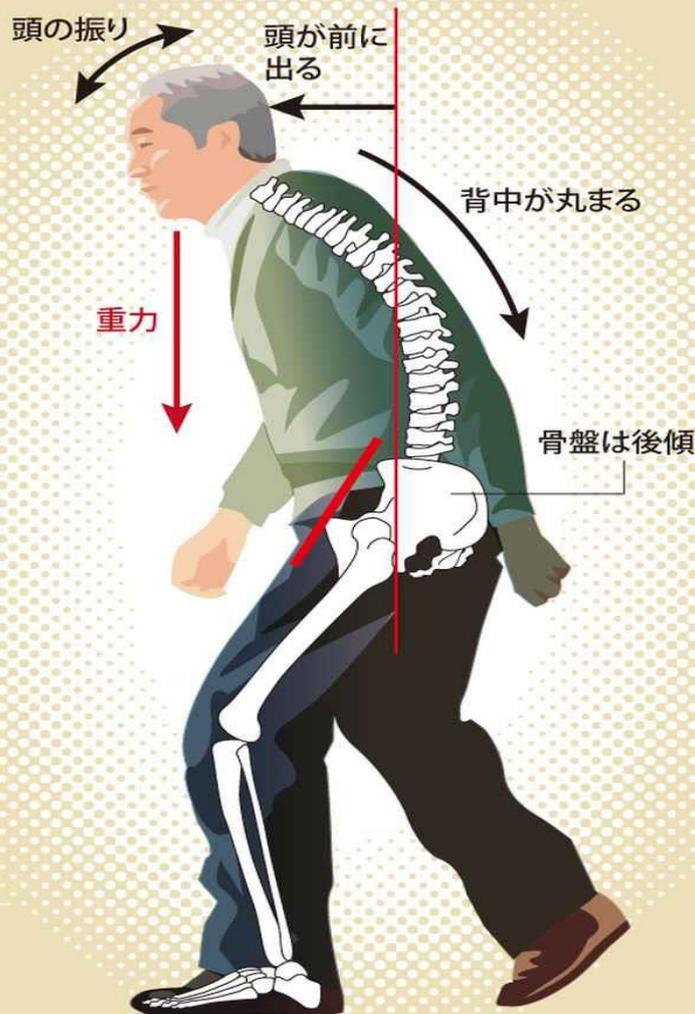
- ◎ 頭を前に振り、バランスを取るために背骨が曲がる
- ◎ 骨盤が後ろに傾き、股関節が外側に開く
- ◎ 膝も外側に曲がり、O脚になる

デメリット

- ◎ 膝の内側に負荷がかかり、軟骨がすり減るように



- ◎ つま先を上げにくいいため、つまずきやすくなる
- ◎ 頭を支える首周辺の筋肉に負荷がかかり、肩こりになりやすい

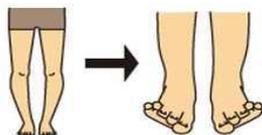


正しい歩き方

膝を守るために

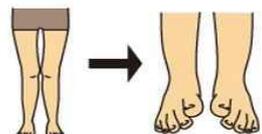
かかとから着地した後・・・

O脚の場合



小指を浮かせ、足の内側に体重をかけて歩く

X脚の場合



親指を浮かせ、足の外側に体重をかけて歩く

- ◎ 視線は少し遠くに
- ◎ 腕は自然に振り、下腹部に少し力を入れる
- ◎ 骨盤が後ろに傾いていない
- ◎ 後頭部と肩甲骨、お尻を壁につけるイメージで背筋を伸ばす
- ◎ 首から背中、腰にかけての骨がS字カーブを描く
- ◎ かかとから着地し、つま先で蹴り出す

