

# 痩せるためには姿勢が重要!?

## ～姿勢美人は本当の美人!!～

くびれは姿勢で作る!

皆さんはお腹を引き締めてくびれを作るとすると辛い腹筋運動をたくさんやらなきゃと思いませんか？実は腹筋運動を何回やってもくびれというのは作れません。くびれが出来るかどうかは姿勢で決まるのです！



これは誰でもわかることですが姿勢が良くなることでまず見た目が美しくなります！せっかく痩せても、猫背やお尻突出し姿勢、おまけに内股、ガニ股・・・といったような不良姿勢&ぎこちなくりキんでしまっているカラダの動きのままでは、いつまで経っても、美しく・カッコいい姿勢に手が届きません！

例えば、肩のムダな力みが取れ、肩甲骨・胸郭(アバラ)まわりも柔らかく、自然に胸が開いた姿勢がとれれば、女性ならバストアップした美しいラインに生まれ変われます。また、男性なら、胸板なども適度な逞しさをアピールできます。



股関節まわりの筋肉を柔らかくして、骨盤のポジションを整えることで、お腹のポッコリも解消でき、血流・リンパの流れも改善するため、代謝も上がり肌ツヤもよくなります！代謝も上がり脂肪がつきにくくなるのでリバウンドもしにくいのです。美しいプロポーション作りは美しい姿勢づくりから始まります。

そうしてまず身体が痩せやすい状態を作ってから、筋力トレーニングであったり有酸素運動、食事調節などを行うと効果が倍増します！ダイエットも成功しやすくリバウンドもしにくい身体になります！

皆さんがダイエットで本当に求めていることは体重が減ることですか？違いますよね？見た目が美しくキレイになることです！姿勢にこだわって魅力的で美しくなるのです！

# そんなに頑張らなくていいんです！！ 肩こり・腰痛は身体をらく～に動かしましょう！

## 動きやすい姿勢作り！

ツライ肩こりや腰痛などの多くは、“不良姿勢”により、特定の筋肉が頑張りすぎてしまうことが原因といわれます。



腰に痛みがあっても、その根本は肩・胸郭(アバラ)の動きの悪さ、偏りからきているかもしれません。もしくは、股関節の動きの偏り、歪み、さらには足の接地のクセからきているかもしれません。

背骨・胸郭(アバラ)・肩甲骨・骨盤・股関節・・・といった、カラダの核となる体幹のパーツの動きを人間の自然なリズムに合わせ、その全てを流れるように繋ぎ合わせていくことで、カラダ全体のバランスが整い、肩・腰といった部分的な負担から解放されていきます！



## コーチナルではダイエットも痛み改善もアバラに着目して考えます！

アバラと骨盤の間にはいわゆるウエストと呼ばれる部分があります。コーチナルオリジナルストレッチ・エクササイズでアバラの柔軟性を上げて正しい位置に整えることで骨盤の歪みを治すとともにくびれのラインを作ることができるのです。そして“正しい姿勢を作り全身の本当の動きを取り戻す”ことでコリや痛みを根本的に解決し、日常生活の動きを快適に生まれ変わらせることができます。

### パーソナルトレーナー 川野 宏明

日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者

お客様の要望に合わせてひとりひとりの状態を見極め、その方に合った最適な方法を提供します

【セッション時間】 月曜10:00～16:00、金曜10:00～20:00 ※その他の時間も相談可

**初回30分無料！！** (内容:カウンセリング、姿勢チェック・状態確認、ストレッチ施術など)

ご希望の方はフロントにてご予約ください！



コーチナル  
Personal Training