

Training room NEWS NO.32

暖冬が続いていますが、みなさん体調は崩されていませんか？もうすぐ学園大学は春季休業に入りますね。春季休業中のトレーニング室の利用可能時間は9:00~21:00になります。ピラティスのレッスンは、春季休業中はお休みしますので2・3月中は、2/4のみ開催させていただきます。4月になりましたらまた再開しますので、お時間のあるかたはお気軽にお越しください。

がに股？内股？

あお向けに寝て脱力したときに、あなたの足先の角度はどうなっていますか？

- ① 45度くらい
- ② 45度より開いている
- ③ 45度より閉じている
- ④ 左右で違う



①に当てはまった方は、正常です！素晴らしい！

②に当てはまった方は、外旋筋が緊張している可能性が高く、外旋筋が緊張している可能性が高く、**がに股でO脚になりやすい**です！梨状筋のストレッチをしてみましょう。

I. 床に座って両膝を曲げた姿勢から片足を一步外につく。

II. 外についた足を内側に倒す。

III.心地良いところで、20秒キープする。



③に当てはまった方は、正内旋筋が緊張している可能性が高く、**内股でO脚になりやすい**です！小殿筋のストレッチをしてみましょう。

I. イスに座り、太ももの上に片足を乗せる。

II. 乗せている足の膝を外に開く。

III. 手で膝を押しながら、体を逆にひねる。

IV.心地良いところで、20秒キープする。



④に当てはまった方は、体がねじれている可能性が高いです！

片足が45度より開いている場合は②、片足が45度より閉じている場合は③のストレッチをしてみましょう。

※膝や足首等に痛みが出る場合は無理をしないでください。

チャレンジ！

今回は、ずっと挑戦してみたかったエアリアルヨガの体験をしてきました!!!

エアリアルヨガ(ハンモックヨガ・空中ヨガ)とは、天井から吊るされた布にぶら下がったり、逆さまになったりしながら、さまざまなポーズをとって、筋肉や関節をほぐすヨガのことです。空中では左右差なく体が鍛えられ、体幹も自然と鍛えられるため姿勢の改善に役立ち、リンパの流れが良くなるためむくみの解消に効果的だと言われています。

※リンパとは、体中の老廃物や余分な水分を回収する働きがある体液です。全身に網目状に張り巡らされたリンパ管の中を流れています。流れが悪くなると、老廃物や余分な水分が皮膚の下に溜まってしまい、むくみ等の症状を引き起こします。



ハンモックはサラサラとした手触りで気持ちがよく、サイズも大きくて不安なく体重をかけることができました。床からの高さも一人ひとりに合わせてインストラクターの方が調節してくださるので安心して体験することができました。



実際に体験してみて、普段伸ばさない背骨や股関節をストレッチさせることができ気持ちよかったです。また、ハンモックにかけると体の部位が、膝や脇・股関節などが多く、リンパ節のところを刺激できるので、レッスン後はリンパが流れてスッキリした感じがしました。体験前に想像していたよりもハードでしたが、充実した時間が過ごせました。

体をほぐしたい方、肩こりがある方、むくみが気になる方、何か新しいことをしてみたい方などにおすすめです!!

※リンパの流れが悪い方は痛みを感じたり、乗り物酔いをしやすい方は気分が悪くなることもあるかもしれません。