

たに整体院 通信 6月号 (通信は、不定期に発行するたに整体院の情報誌です。)

こんにちは!! たに整体院の
谷です。

本格的な梅雨になり、ジメジメした
季節になりましたね。へ?

皆さんは、体調など、いかがお過ごし
ですか?

5月・6月というのは、気温や湿度の
変化が大きいので、コントロールが
むずかしくなりますよね。

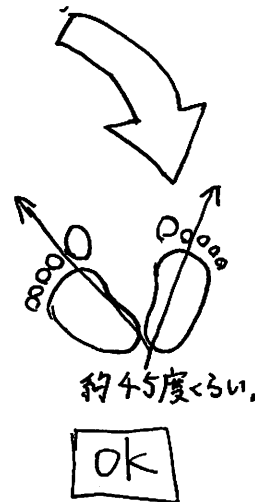
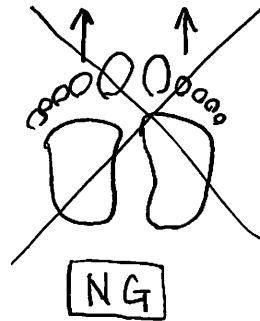
体調面もコントロールも意味でも、
エアコンで冷えすぎたりしないよう、
羽織るもの、首にストールを巻くなど!
特に、下半身や首周りは、温める
ようにしましょう!

今月は、^{正しい}「立ち方」についての
ご紹介です。

＜ 下半身太り、○脚を予防する
正しい立ち方とは? ＞

結論から言うと、

『 足先を揃えて、立たないこと。』
(図参照) です!!



一度セルフチェックしてもいい
ですが、分かんやしない方は、
「お尻の力の入れ方」です。

たとえば、
少し内股ぎみで立つと、お尻の力が
抜けると思います。

逆に、

足先を外に向けて立つと、
お尻に力が入る というか、
少し締まる感覚があると思います。

この違いが、下半身太り、○脚に
なりやすい方、なりにくい方の特徴なのです。

他にも細かいポイントはおありますが、
コレを意識するだけでも、かなり違いますので、
ぜひお試しください!!

いつもありがとうございます。

たに整体院 谷 信子