

座り姿勢を正して下腹スッキリ

座るときの歪んだ姿勢は
ポッコリ下腹の原因に！



座るだけの 骨盤補整クッション

いつものイスに敷くだけで、骨盤を正しく立っているときの状態にしてくれる「下腹スッキリクッション」。座ってみると自然に、背筋が伸びた正しい座り姿勢になり、傾いた骨盤の角度を正してゆきます。そのしくみは、座った時にできてしまうイスとお尻の間を埋めるようにできた高さの違う山が、骨盤の下の坐骨を挟んで"ピンツ"と立たせます。背筋も自然に伸びて美しい座り姿勢に。内蔵も正常な位置に持ち上げられ運動機能が活発になります。おなかもスッキリと。代謝や血流も良くなり、疲れにくく、痩せやすい身体へと変化してきます。座り続ければ、自然に正しい座り姿勢が身に付き、今まででは楽だった悪い座り姿勢が疲れるようになります。

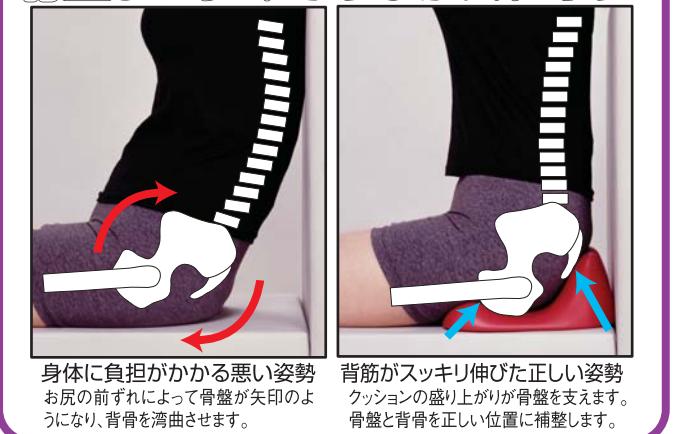


アスカ鍼灸治療院 院長 福辺 錢記先生

悪い姿勢で座っていると猫背になり骨盤もどんどんと傾いてしまいます。悪い姿勢は内蔵を支えている筋肉を衰えさせて内臓下垂の原因にもなり、下腹がぽっこり出てしまいます。内臓下垂になると内臓の働きが悪くなり、老廃物が溜まりやすくなります。姿勢が正しくなることで、体内的筋肉が鍛えられて内臓を正常な位置に持ち上げ、本来の位置に戻った小腸、大腸は運動機能を取り戻して活発になり便秘の悩み解消につながります。骨盤をまっすぐにし、背筋を伸ばす事は体の代謝を高める為に必要なことなのです。

一日の3分の1以上を座って過ごす現代人の生活にとって「座り姿勢」は、身体にとても大きな影響を与えます。背もたれに背中をべったりとついてお尻を前に突き出すような座り方、足を組んでいたり、前屈みでのあぐら…、見た目にだらしがないばかりか、骨盤にも大きな影響を与えています。骨盤は、正しく立っている状態から離れれば離れるほど負担がかかり、歪み始めます。身体の要となり内蔵を支えている骨盤が歪んでくると、歪んでできた空洞に内蔵が沈み込み、どんどん下腹はポッコリと! また、筋肉も正しく使われなくなり、代謝もダウソ。肥満への悪循環はどんどんと進んでいってしまうのです。さらに、血行も悪くなり肩コリや腰痛の原因にも。座り姿勢が悪いだけで身体はこんなにも被害を受けているのです。

骨盤まっすぐでおなかスッキリ!



身体に負担がかかる悪い姿勢
お尻の前ずれによって骨盤が矢印のように
なり、背骨を湾曲させます。

背筋がスッキリ伸びた正しい姿勢
クッションの盛り上がりが骨盤を支えます。
骨盤と背骨を正しい位置に補整します。



適度な弾力で座り心地も快適。

下腹スッキリクッション
5,900円

●材質:ポリウレタン ●サイズ:約21×37×9cm ●日本製