

やってみよう！ぶら下がリ体操

一昔前に大ブームとなったぶら下がリ健康器。今やスーツやコートがぶら下がっているというお家も多いのではないのでしょうか？

「ぶら下がってみたけどしんどいだけで効果が感じられなかった」

「健康とは逆に、いろんな所が痛くなった」という方もいるかもしれません。

ぶら下がるという簡単な運動ですが、どんな事に効果があるのでしょうか？

姿勢の改善

現代の生活では、とかく前傾姿勢が多く、背中が丸くなったり、お尻が落ちたり（sway back）で、姿勢の崩れから様々な痛みや不調を感じやすい人が多いと思われます。ぶら下がるという動きの中では、胸やワキ、背中の筋肉を使用します。

これらの筋肉は、肩甲骨を正しい位置に安定させ、腰や背中を伸ばす上で非常に大事なのですが、現代の生活では使われる事が少なく、退化しやすくなっています。

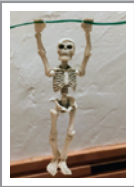
また、ぶら下がっている間は、体幹の深部筋が意識されることで、正しい腰の位置や呼吸が身に付きやすいと思われます。

ぶら下がる事でこれらの筋肉が使われる事となり、姿勢の改善に繋がるでしょう。

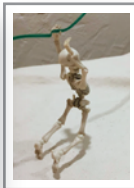
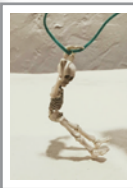
筋力アップ

あなたの握力はどれくらいですか？
50才男性平均は45kg、女性は28kgとされています。

まずはとにかくぶら下がろう！

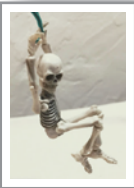


まずはぶら下がってみましょう。5秒でも10秒でも自分のペースで頑張ってください！



次に足を地面につけた状態で、体を前後左右に振ってみましょう。

慣れてきたら、足を持ち上げてみたり、懸垂のように、肘を曲げて体を持ち上げてみましょう！



呼吸改善

姿勢が悪かったり、運動量が低下している人は、呼吸も浅く、酸素がうまく取り込めていない方が多いようです。ぶら下がっている時は、肋骨が持ち上がり、体幹深部の筋肉がストレッチされる事から、深い呼吸がしやすい環境と言えるでしょう。筋力に余裕ができたなら、ぶら下がるだけでリラックスできる時間となると思います。

連休の過ごし方

5月のお休みは、コロナウイルスの影響でどこにも行けず。引きこもりを覚悟していたので、実家の改装をすることにしました。6畳と8畳の和室の天井、床、壁、窓全てリフォーム。古い和室がヒノキと漆喰のおしゃれな空間に生まれ変わりました。DIYにはまって10年位。腕はまだまだですが、知識は溜まり、最近では相談を受けることも増えました。一緒にDIYしましょう！サポートしますよ。



befor



after

色々ありますぶら下がりグッズ



鉄棒



懸垂バー



つり輪



ぶら下がり健康器



サスペンションギア

ぶら下がろうと思っても普通のお家ではなかなかハードルが高いものです。でも、廊下に設置できる突っ張り棒の様な懸垂バーや、ドアの間口に付けられる懸垂器具であればどこのお家でも使用可能です。やりたい方は一度ご相談ください。