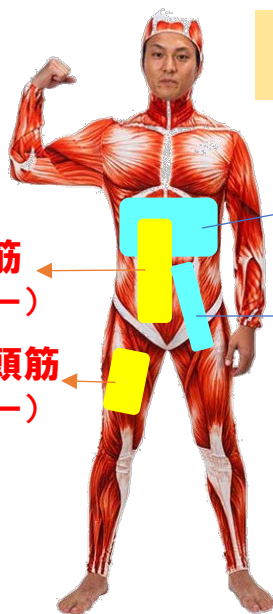


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！今月は『体軸～ゆがみの調整～』をお届けします。皆さんのカラダの軸はどうですか？

## ！筋肉をリセット！

カラダに痛みやコリやゆがみがある時、筋肉は固まっている状態にあります。また、固まっている筋肉がある場合、同時にゆるんでいる筋肉もあります。具体的にお伝えすると体軸筋（インナーマッスル・奥の筋肉）が固まっているとアウターマッスル（表の筋肉）がゆるんでいることになります。このバランスの崩れでカラダに痛みやコリやゆがみが生まれてきます。この2つの筋肉を調整することによって、血流がよくなり、疲労物質も排出され痛みやコリやゆがみの改善につながります。



←カラダのゆがんでいる状態の1例です！！

横隔膜と大腰筋（青字）がゆるんでいる状態だと、腹直筋や大腿四頭筋（赤字）が頑張りすぎて体軸が大きくゆがんでいきます。このようにカラダの色々な箇所ですべての筋肉のバランスが崩れています。元のニュートラルな状態に戻してカラダのゆがみを調整していきましょう！

## ！！クロスポイント！！

クロスポイントとは、2つ～4つの筋肉の交差する場所。この交差するポイントをおさえることによって、一度に固まっている筋肉とゆるんでいる筋肉両方同時にアプローチできます。その分1回の刺激で2つ～4つの筋肉を同時に促通させるため、効果を2～4倍速く感じることが出来ます。

次回は「体軸～各箇所のポイント～」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田