

Healthy Column

■ダイエット効果

ピラティス=多くのハリウッドや日本の女優に実践されている「美しい身体」をつくるための効果的なエクササイズです。ダイエット=「体重を落とし、細く痩せた身体をつくる」という印象をお持ちではないでしょうか？

むやみな食事制限、運動のダイエット方法だけでは、痩せても・・「美しい姿勢や健康な身体をつくる」ための【筋肉】までもが落ちてしまう事も多くあります。それでは、たとえ体重を減らすことができ痩せても、美しさがそこにはありません。**(正しく機能し働く体の継続的な美しさ)**
『正しく美しい身体をつくる』を目標にダイエットしたい！という方に効果的なおススメエクササイズとしてピラティスをご紹介します。

ピラティスとは・・・

”動きの中”での安定ある「正しい姿勢」を保つために、「体幹」の深層筋(安定筋)を鍛えていきます。そのことによって、骨盤バランスなど身体の歪みを整え「正しい姿勢(=正しく美しい身体)」となり、結果、様々な【ピラティスだからこそ】の効果があらわれます。

◇ピラティスだからこそその効果の1つダイエット！ ~もっと美しく『正しく美しい身体をつくる』~

【引締め効果】 腹部のインナーマッスル=※腹横筋

① 下腹部(お腹)引締め

腹横筋(※)を鍛えることで、平らで薄いお腹に引き締められます。コルセットのように、お腹周りに1周ある筋肉です。

◇「胸式ラテラル呼吸」をすることで、横隔膜を動かすので、連動で腹横筋、腹斜筋をより使い、くびれたウエストをつくることができます。また、正しい姿勢になることで、歪んだ骨盤バランスが改善されることで、左右対称のウエストラインにもなります。

② 引き締まった背中

猫背を改善し正しい姿勢で歪みが改善されることと、肩甲骨6つの動きがスムーズとなることで、背中に脂肪が付きにくく、若々しく伸びた引き締まった背中になります。

③ 左右対称のアップしたヒップ

骨盤の歪みを引き起こす筋肉の1つにヒップアップに関する筋肉の緩みがあります。正しい姿勢を作るピラティスで、骨盤のゆがみ改善をするために、この筋肉を鍛えるので、左右対称のヒップアップができます。

④ スラッと伸びた手足

ピラティスで体を安定させる筋肉をトレーニングし、その安定ある体幹から動かす手足は、より長く伸ばし動かすことができることで、スラッと伸びた手足になります。

⑤ 体が正しい位置で正しく動く(体の機能)ことでの燃焼効果

正しい姿勢で正しく動くことで筋肉が使われ燃焼し引き締まりにつながります。

⑥ **内臓が正しい位置で正しく働くことでの効果**

消化、排泄等が正しく行われることでの効果です。※排泄するにも筋肉が必要です。

ピラティスによって、

歪みある”姿勢”を正しい姿勢にもどすことにより、様々なダイエット効果があります。