Ｏ脚スタイレックス利用法とホームケア

　正しい歩き方というものを学ぶという機会がないために、多くの人は
自分の癖になっている姿勢で、偏った身体の使い方をしています。

　日本人の文化的背景として、膝は閉じていることが美しいと、されていること、
閉じていることが美しいのは間違いありませんが、どのように閉じるかという点に於いて誤解が生じています。
　また、

- 世の中の美しいとされるモデルさんたちが、お仕事上取られているポーズ
- まんがやアニメの世界で描かれている女の子のポーズ

が美しい立位(立った姿勢)と誤解されるような風潮もあり、
本当に美しいという姿勢が環境からも教育からもわからないまま成長してしまう人が多いです。

【健康上にも問題が出やすい姿勢になっています】

　美しさだけの問題ではなく、正しくない脚の使い方による不正姿勢が、
肩こりや首のこり、顎関節症などの顎の問題にも関連しています。

　不正姿勢による身体の使い方により、
身体(筋肉)を使うのではなく常に筋肉を疲労させています。

そのために、

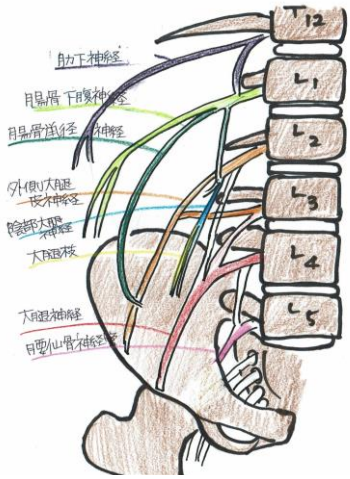
- ✓ あしが疲れやすい。
- ✓ 外反母趾などの足の変形
- ✓ むくみやすい。
- ✓ 足脚が冷える。
- ✓ お尻がたれてくる。
- ✓ O脚になってくる。
- ✓ 膝が痛くなる。
- ✓ 腰が痛くなる。
- ✓ 姿勢が悪くなる。
- ✓ 腹筋が使えていない。
- ✓ 肩がこる。
- ✓ 顎に問題が出る。

などといったことが起こっています。

カイロプラクティック整体による

骨盤矯正や背中・首についてケアします。

今ある状態は長い間積み重ねてきた癖や習慣で出来上がっています。



よく、骨盤矯正や背中を矯正するカイロプラクティックが、身体に良いと耳にすると思いますが、
カイロプラクティックでは、神経のはたらきを良くします。

背骨から神経がたくさん出ている関係上
背骨の動きが悪いと神経のはたらきが悪くなります。

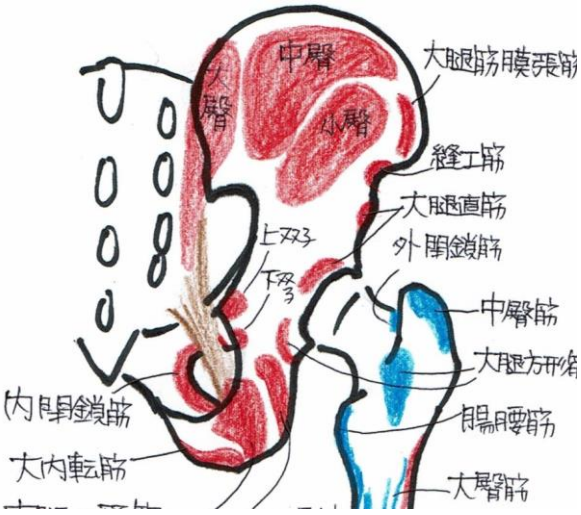
O脚または、膝が内側を向いている人は、
膝を外に向ける神経のはたらきが悪いです。
O脚、膝が内側という関係上姿勢も悪いので、
全体を矯正するケアが必要です。

O脚用の特殊テクニック(O脚矯正)では、
O脚や下半身の使い方が悪くて使っていなかった使うべき筋肉を使いやすくします。

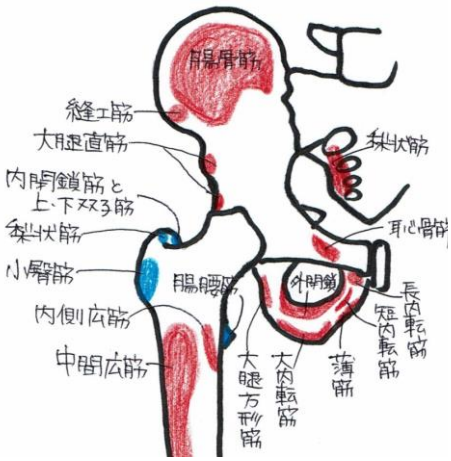
膝が正面を向いた状態がフラットで、
筋肉にとって適当です。

しかし、O脚・膝を内に向けている場合、
筋肉を伸ばされ、伸ばされたままそれより上を支持しているために、硬く緊張しています。

図の中の
上双子筋(じょうそうしきん)
下双子筋(かそうしきん)
内閉鎖筋(ないへいさきん)
外閉鎖筋(がいへいさきん)
大腿方形筋(だいたいほうけいきん)
梨状筋(りじょうきん)※次ページ

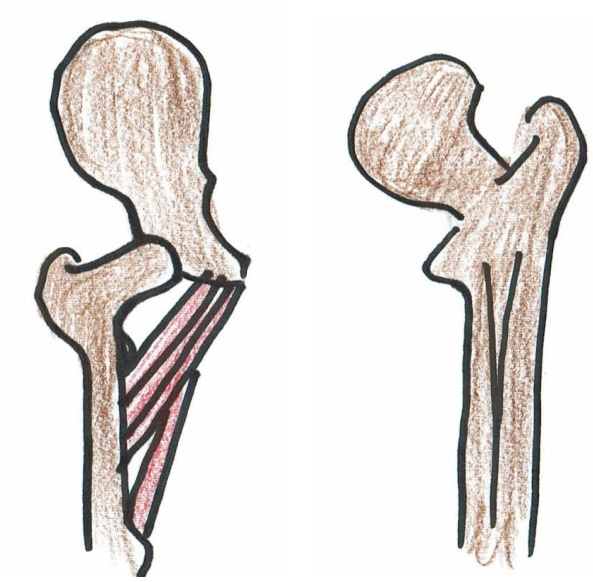


という筋肉が
膝を正面または外側に向ける
はたらきをしますが、
O脚・膝を内に向けている人ははたらき方を忘れるほどにはたらいていません。



また、
O脚改善やヒップアップ、美脚には、
内転筋を鍛えよう！
というトレーニングが雑誌などで
紹介されていることがありますが、

膝が内側に向いたままの状態で行われる
トレーニングでは、
効果的なトレーニングにはなりません。



　内転筋群が紹介される絵で
代表的な絵が、この右図の左側の
絵です。

　この絵だと、恥骨や骨盤の所から
大腿骨に向かって伸びているように
見えます。
　大腿骨に向かっているのは
間違いありませんが、
着いているのは大腿骨の裏側です。

　右図の右側の大腿骨は大腿骨を後ろ側から見ている絵です。
　この真ん中にある線に内転筋群は付着しています。

　膝を内側に向けたまま運動しても、ちっとも内転筋群の運動になっていない
ことがイメージできますよね？

　内側の筋肉が硬いことを話すと、自分の行っているスポーツが膝を内側に
向けるので、仕方ないと諦める方がいますが、
　トップクラスの運動選手で腿が太い人っていないですよね？
　膝を内側にするスポーツの人は、膝を内側に使うようでいて、お尻の筋肉も
しっかり使っているので腿が太く(鍛えられて大きくなる人はいても)はなりません。

　長くスポーツを行っているのに、膝を傷めずにいられる人は、お尻の筋肉を
しっかり使えています。

　※スポーツ選手の場合、ハードな競技上のオーバーワークはあり得ます。

O脚矯正美脚機器スタイレックスでは、

股関節をストレッチしながら、臀筋をトレーニングします。

スタイレックスでは骨盤に対して脚を正しい位置にした姿勢でトレーニングします。トレーニングするのは、お尻にある脚を外旋(腿を外に回す)するための筋肉です。

これは特にO脚の人、膝が内側に向いている人は殆ど使っていない筋肉です。

このテキストの最初の項目に該当する症状にお悩みの人も使っていません。

今まで使っていなかった筋肉を使うので、最初のうちは**使うという感覚をつかむ・筋肉を呼び覚ますという感じです。**

たとえば、欧米人がお箸を使えないのは、筋肉がないからではなく、お箸を使う習慣がないから使えません。同じように脚を外側に回す筋肉を使わずに生活を送ってきたあなたは、使う習慣がないために、感覚がつかめていません。また、使っているつもりでも使えていないことも多いのがこの筋肉です。

スタイレックスを使い、まずは使う感覚を養ってください。

スタイレックスを使用後に

臀筋(お尻の筋肉)が痛い(筋肉痛)場合は

うまくトレーニング出来ています。

トレーニング中に

- ✓ 足ユビに力が入っている。
- ✓ 足の甲が痛くなっている。
- ✓ 脛が痛くなっている。

場合、脚を外側に回すお尻の筋肉を使っていません。

つまり、うまくトレーニング出来ていません。

スタイレックスを使う時、足先を外に回転させます。

その動きは必ず臀筋(お尻の筋肉)を使って、

脚全体をぐるっと外に動かしてください。

疲れてくると、膝から下だけを使って足先を外に向けた
身体の使い方になってきます。お尻の筋肉に集中してください。

しつこく感じるかもしれませんが、スタイレックス利用時には、
毎回「お尻の筋肉を意識してください。」と、声をかけます。

今までの身体の使い方の習慣の積み重ねが今の状態を作っています。
習慣を変えるには意識することが大切です。
使う習慣がない筋肉を使うことは、
例えば呼吸を、吐いて→吸ってから、吐いて吐いて→吸って吸ってというリズムに変えるくらい大変なことです。

今まで意識していなかった筋肉を使う習慣を身体に覚えこませるために、
こまめな利用が理想です。
また、日常生活の中でも気をつけてください。

運動中の姿勢が大切です。

ヨガやバレエが代表的ですが、何か運動をすることで、
膝が痛くなる人は、股関節が硬く、お尻の筋肉を使えていません。
(※人によっては運動し過ぎという問題もあります。)

また、運動いっぱいしているのに、痩せない・余計むくむ
といったことに悩まれている方も、股関節が硬く、臀筋を使えていないということが考えられます。

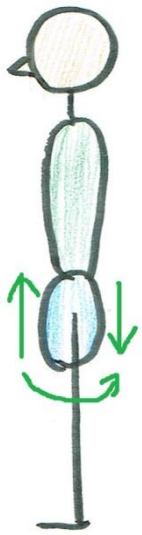
運動する時も、正しい姿勢を意識してください。
安全で効果的に行えます。

身体の使い方が変わることで、身体が使いにくくなるのではなく、脚が正しく使えて軸がしっかりするので、むしろ運動パフォーマンスは上がります。
強い運動選手ほど軸がしっかりしていますが、軸に大きくかかわるのが臀筋です。

ホームケア

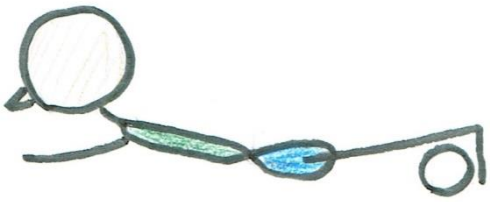
何か特別な何かを行うのではなく、正しい姿勢で正しい筋肉を使うことを意識することが大事なホームケアです。

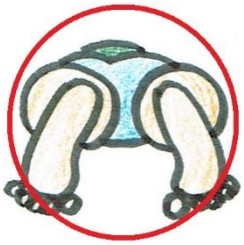
立っている時は、臀筋を使い、
膝を外にグルッとするように
脚を外に回し、骨盤を立たせます。



歩く時も、立っている時も
膝が正面を向いていることが
重要です。

うつ伏せをする時には
（うつ伏せ自体、
あまり良くないです。）
足首の下に
丸めたタオルなど置いてください。





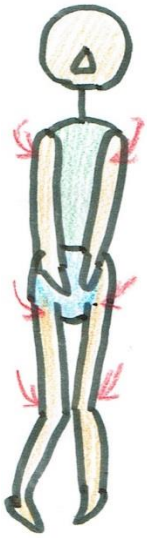
足は真っ直ぐか、
少し足先が外に向く感じにして
ください。

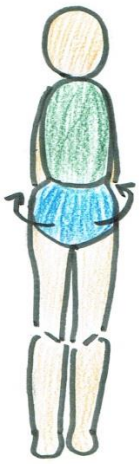
これは悪い例です。
せっかく大腿を外に回し、
股関節を伸ばしているのに、
この姿勢では、また内また姿勢です。

次のページからは、大腿を内に向かせているとどうなっているか、大腿を外に向かせるとどうなっていくかという話をします。

腿を内に回し、内股または内股気味だと、

横から見た時にも各場所を曲げています。





- 顎が前に出て
- 肩が前に出て
- 背中を丸めて、
- 腰を後ろに丸め
- 骨盤を丸め、
- 股関節を曲げ、
- 膝を曲げ、
- 足首を曲げ、

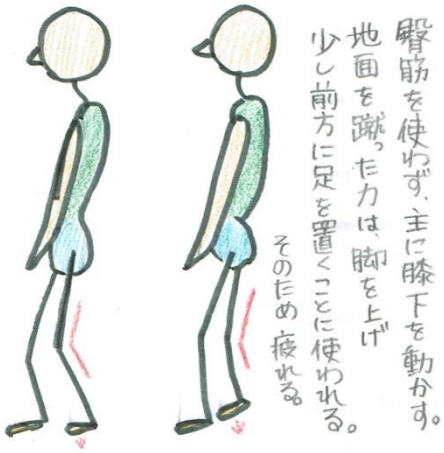
不安定な姿勢をしています。

不安定な姿勢を足裏でも
バランスを取るために、
足裏も疲れやすいです。

また、前から見ると膝を閉じ
ているのに対し、後ろでは
お尻を開いています。
膝裏の線が斜めです。

歩く時には、膝から下を使ってペタペタと歩いています。
そのため一歩が小さいです。

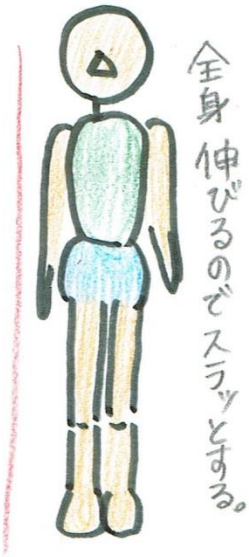
膝が内を向いたままの前進は、
　右足を蹴る時に左方向へ、
　左足を蹴る時に右方向へ
力を使っています。



この歩き方では、歩かない運動不足よりは良いですが、
運動というより、疲労させています。

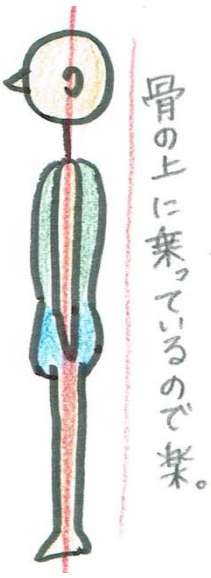
臀筋を使い、腿を外に回し股関節が伸びていると

各場所が伸び、スラッとします。

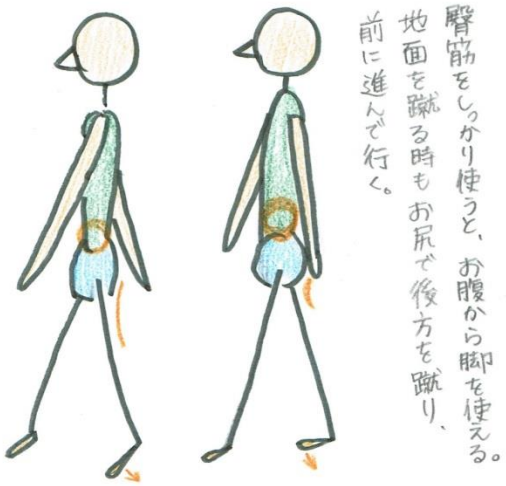


- 全身が伸び、
- 股関節が伸び、
- 膝も伸び、
- 足首もしっかりする。
- 耳の孔・肩・大転子・膝・踝が一直線の美しい姿勢になる。
- 後ろから見た時に膝裏の線が地面に平行。
- 首があり肩も見える。

お尻も締まっています。
更に、うまく内転勤が使えているとお尻が上がります。



お腹から脚を使えるので、一歩が大きく、
歩くことがヒップアップにつながります。



この姿勢でウォーキングが出来ると、健康的にも美容的にもとても効果的です。