

猫背についてまとめてみました。なぜ猫背は、悪いのでしょうか

猫背は内蔵を圧迫する他、基礎代謝の低下につながります。

猫背とダイエット

猫背解消によって ☆基礎代謝のupによりシェーブアップにつながります



内蔵の圧迫の軽減、 ☆肩こりに効果的

姿勢が前かがみになっているため呼吸が十分できない
(肺やその他内臓などの圧迫) 酸素が無ければ運動
しても脂肪が燃焼しませんよね！体が酸欠状態です

姿勢の悪により、筋肉の異常な過緊張を起す。神経にも
影響を及ぼす可能性 自律神経の乱れ、ストレスによる
ものも起り、姿勢が悪いとお肉がつきやすいようです。

お腹 お尻 下腹部 背中などの部分太りの原因にも??

運動しないと基礎代謝を促進する副腎などアドレナリンの分泌
が低下すると痩せにくいからだに。
(副腎はその他のホルモンも分泌しています。)

脂肪の燃焼し難い体質に 筋肉の中に脂肪が入り込む

では、どのようにすればよいのでしょうか？ 姿勢の改善や神経の緊張も取り除くことも大切です、が同時に
日ごろの姿勢、座り方、仕事の姿勢日常生活にあります。ひごろの正しい姿を心がけ背中を支持する諸筋群
のエクササイズをはじめましょう。運動することにより生活習慣病や腰痛などさまざまなトラブルの予防に
つながります。またストレス発散、気分転換にもなり、精神的にも元気になりますよ

生活習慣病 = 昔は、成人病とも言われた(糖尿病 通風 高血圧 高脂血症 ガン 脳卒中 心筋梗塞 etc)