

インタビューの
続きは ▶▶



今の身体が一番好き

30代で体形の変化や身体の不調を感じ、ピラティスを始めました。
セッション後のスッキリ感がうれしくて、楽しんで続けていると徐々に身体に良い変化が。呼吸と一体で自分に意識を集中することで、乱れがちな自律神経も好転。色々な事がうまく回り始め、ピラティスはまさに「運を動かす」運動、と実感しています。
実体験を通したセッションでは「結果にコミット」はもちろん、楽しむことをモットーに会話も大切にすすめています。日常の動きが、自然と・楽に・美しくできるよう、身体の声に耳を傾けつつ“カラダ再教育”と一緒に励みましょう。

Column コラム | シンビ ピラティス ラボ 所長 ちとせの「勝手にwell-being」

「コウネンキは、幸年季」

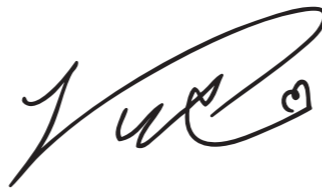
50歳を目前に「幸年季」(幸せに年季を重ねる)をどのように上塗りしていこうかと考える時間が増えました。そして…健康維持の時間やツールなどへの投資も増えました。

「健康とは自分の持てる力を発揮できること」 by ナイチンゲール

- 自分の脚で自由に歩くことができる / 自分の歯で噛んで食事ができる
- 自分の声でおもいを伝えることができる / 自分の目で見て判断をすることができる
- 自分の手で触って体感することができる / 自分の意思を表情で伝えることができる

などなど、持てる力を発揮する場面はさまざまですが、より健康ならば、それらの過程を「楽しさ」に昇華できるのです。それがウェルビーイング、「幸福な状態」と私は思っています。「病気の有無に関わらず、社会的・精神的・肉体的に満たされた状態」(WHO 定義)を、わずかでも多く長くする心身のチューニングに、ピラティスは有効です。体を動かして、機能と感覚を養い、痛みや制限のない心身をつくる。

ピラティスで、満たされた幸福と一緒に感じていきましょう!!



SHINBI PILATES LAB | シンビ ピラティス ラボ



キャデラック



リフォーマー

Web



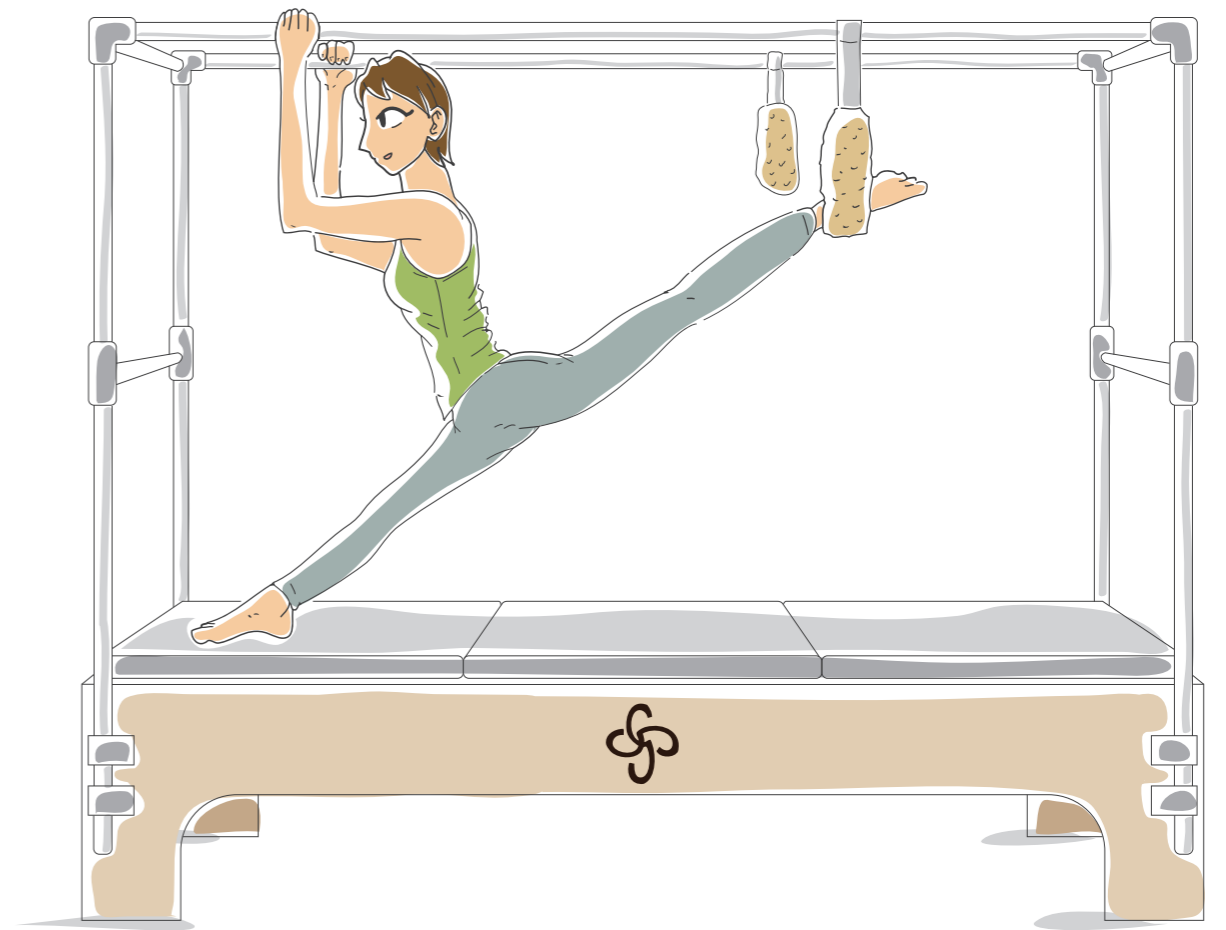
Instagram



ピラティス専用マシンを多数完備した専門性の高いセッションを提供。

Shinbi Life

01
SPRING
2023



正しい姿勢からはじめる シンビライフ

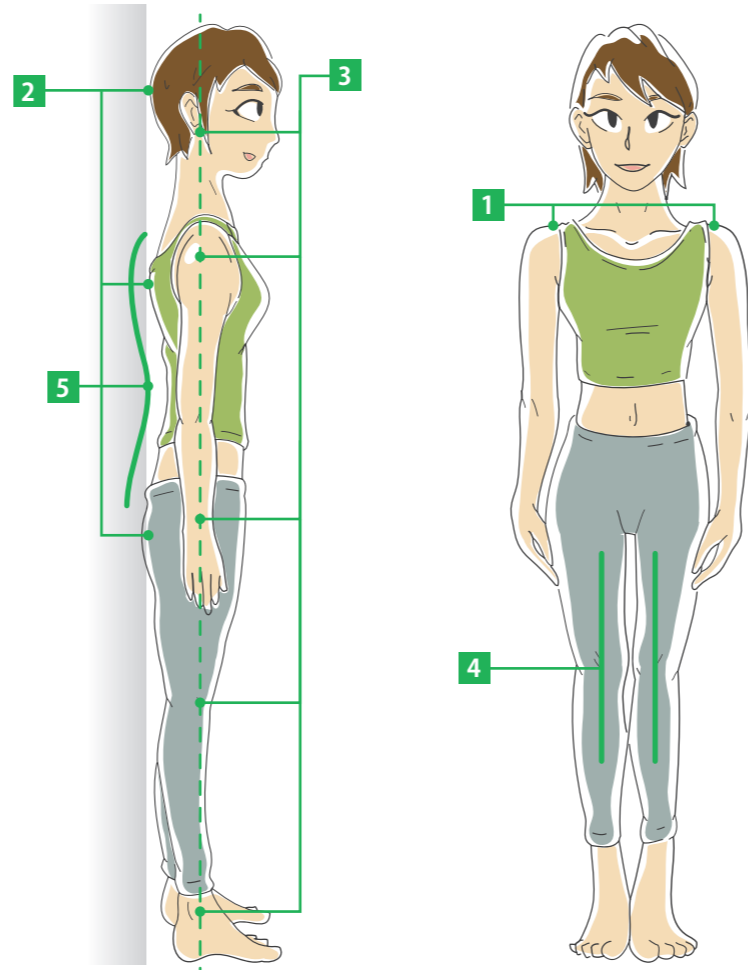
心美・身美・真美・信美・芯美



SHINBI PILATES LAB
カラダ再教育研究所

姿勢が変われば生き方も変わる

姿勢



正しい姿勢のポイント

- 1 肩の高さが水平で、左右の重心が均等
- 2 壁に背中とお尻をつけて立った時に、後頭部が壁につく
- 3 横から見た時に、耳たぶ・肩の中心・大転子・膝・くるぶしが同じライン上にある
- 4 膝がまっすぐ伸びている(X脚でもO脚でもない)
- 5 自然な背骨のS字カーブがある

スウェイバック タイプ



特徴

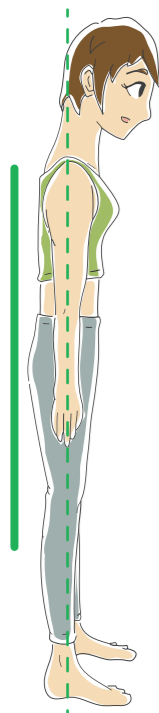
- ・日本人で一番多い
- ・体の重心が後ろ
- ・骨盤は前方、上半身は後方、バランスを取るために頭が前に出る

なりやすい生活習慣

- ・椅子やソファにもたれかかって座るクセがある
- ・立ち仕事で静止している時間が多い
- ・長時間のスマホやパソコン作業で下を向く
- ・筋肉量が少ない

CAUTION! 将来こうなる! ▶ **子宮脱の可能性**

フラットバック タイプ



特徴

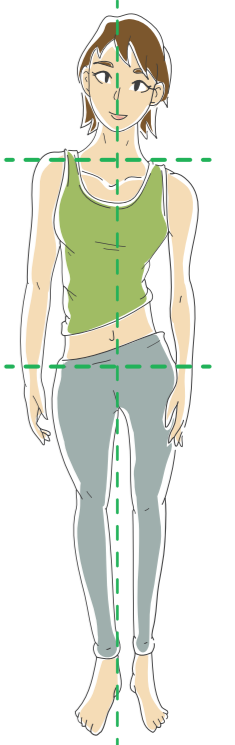
- ・頭が前に突き出る
- ・背中が全体的に平ら
- ・背すじは伸ばしているつもり
- ・下腹ポッコリ

なりやすい生活習慣

- ・長時間のデスクワーク(同じ姿勢)
- ・身体が常に緊張していて力を抜きづらい

CAUTION! 将来こうなる! ▶ **肩こり・首こり**

左右アンバランス タイプ



特徴

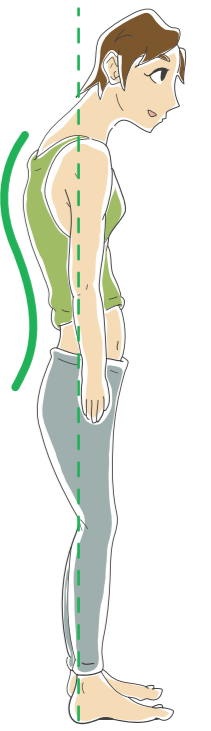
- ・肩の位置に左右差が出る
- ・お尻や腰の筋肉が片側だけ張り気味
- ・骨盤のゆがみがある

なりやすい生活習慣

- ・片足重心
- ・カバンを持つ手・肩がいつも決まってる
- ・足を組むことが多い

CAUTION! 将来こうなる! ▶ **肩こり・頭痛**

猫背+反り腰 タイプ



特徴

- ・背中の上の方が丸まっている
- ・反り腰が強い

なりやすい生活習慣

- ・ハイヒールをよく履く
- ・子どもを抱っこする習慣がある
- ・妊婦・肥満の人

CAUTION! 将来こうなる! ▶ **腰痛**

Exercise | エクササイズ

骨盤のゆがみを整えよう!

[マット]

重力に負けないように脚を動かすことで、体幹を強化し、骨盤やX脚・O脚の矯正に繋がります。

[キャデラック]

腹筋とお尻の強化、骨盤底筋も意識しながら体幹を強化し、姿勢改善に導きます。



MOVIE



MOVIE



Which posture is yours? | あなたの姿勢はどのタイプ?

インストラクターがあなたの姿勢を徹底分析

シンビでは、プライベート&ペアクラスで姿勢分析をします。身体のクセを知り、日常生活で常に修正できる「筋肉の動き」を意識づけ(カラダ再教育)。痛みやコリからくる制限のない動きを、もう一度取り戻しましょう!

体験セッションの姿勢分析でも身体のクセと改善法をレクチャーします。

体験申込はこちら!

