

ピラティスで「一生付き合いたい」身体づくりを

韓国出身のヘミンです。ピラティスとの出会いは5年前。腰痛をきっかけにウェイトトレーニングを始め、より根本的な解決策を探っていた中でピラティスを知りました。他のエクササイズよりも腰を痛めることなく、しっかり体幹が鍛えられ、しかも使える筋力が備わる。そんなピラティスのメリットにどんどん興味が深まりました。

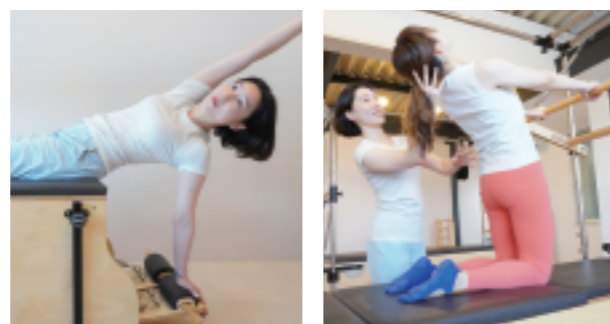
日本に移住後 SHINBI でピラティスを体験し、養成コースを経て2021年3月にインストラクターデビューをしました。

"If you do nothing, it doesn't change anything."
(何も始めないと何も変わらない)

年を重ねるごとに身体は少しずつ変化します。一生付き合う自分の身体。昨日よりもっと良い方向に体機能を「変化」させるインストラクターであるため、探求心旺盛に日々勉強中です。

SHINBI でのピラティス・タイムを、楽しく、身体への悟りのある有益な時間にしていきましょう！
サランヘヨ ♥

インタビューの
続きは ▶▶



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」

年齢印象のアップデート

こんにちは。所長のちとせです。突然ですが「90歳の自分」をイメージできますか？先日、女優・草笛光子さんの90歳の写真集を拝見。高齢女性への思い込みが覆る衝撃でした。

凛と佇む姿勢。美しく伸びるデコルテライン。健康的なつや肌。スラッと伸びたバランスの良い膝下。「人生まだまだ楽しむわよ♪」とワクワク＆チャーミングな笑顔からは幸福感が溢れ、見ている私まで高揚しました。

人生100年時代を体現していく私たちは、90代の女性像へのアップデートがマストだと感じます。年相応、年甲斐もなく…なんて、ついネガティブな言葉を発しがちですが、「人生を楽しみきる！」姿勢は、ずっと持ち続けたいと思います。



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

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。

Web



Instagram



Shinbi Life

02
SUMMER
2023

体幹主義



ピラティスでカラダ目覚める

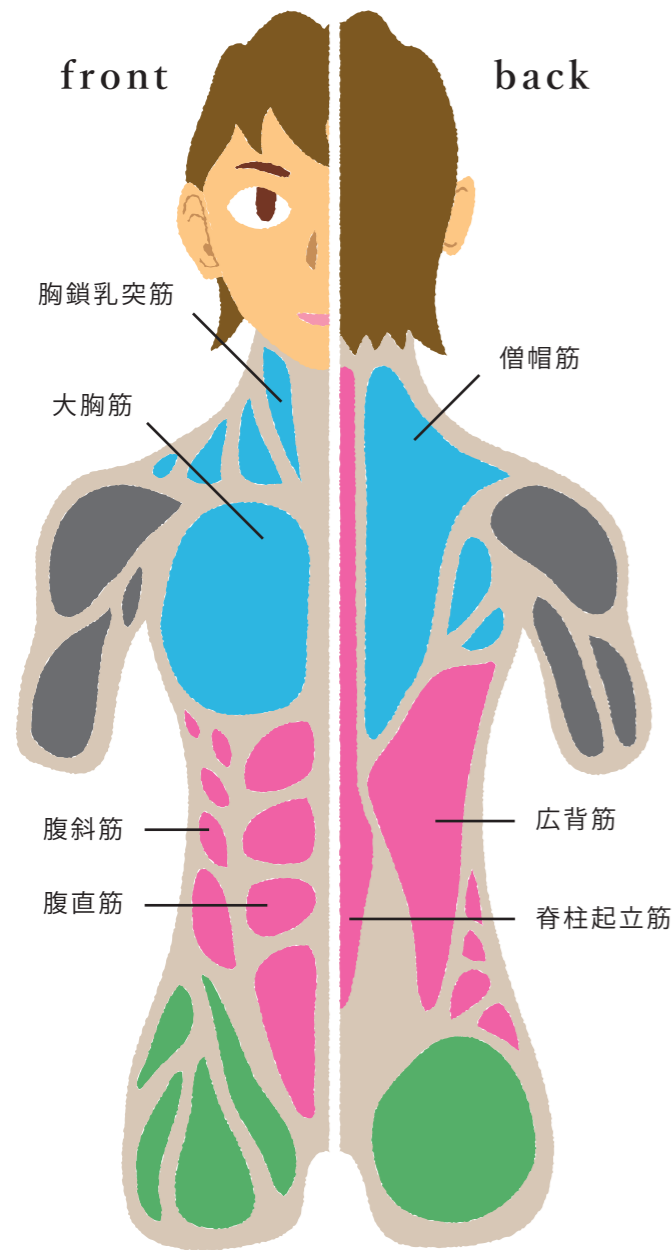


SHINBI PILATES LAB
カラダ再教育研究所

体幹

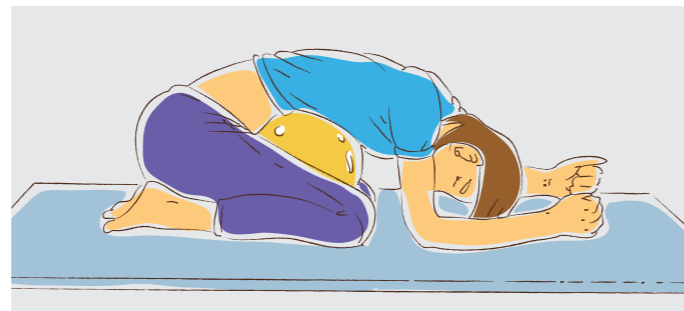
体幹を強化して美しくなろう！

体幹トレーニングは順番が大切です。
まずは、筋肉の緊張を緩めてから、
呼吸に意識を向けて、体幹を鍛えましょう！



ゆるめる 緩める

MOVIE



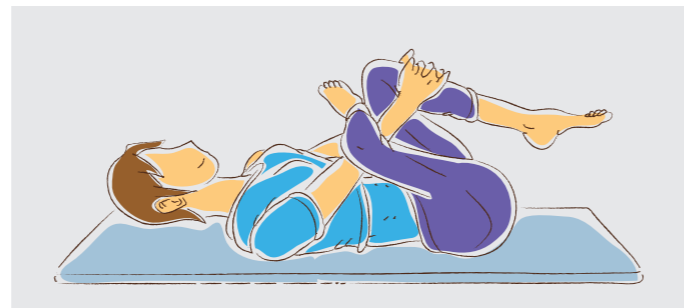
1 胸：シェルストレッチ

背中を丸めると深い呼吸がしやすくなります。深い呼吸で筋肉の緩まりもさらに深まり、ほぐす機会の少ない背中中の筋肉を脱力しましょう。



2 腹：シングルサイストレッチ

座位ではとくに縮みがちなウエストまわり（腹直筋、腹斜筋）。手を上に上に伸ばし、おなかの正面＆横の筋肉をしっかりリリースしましょう。

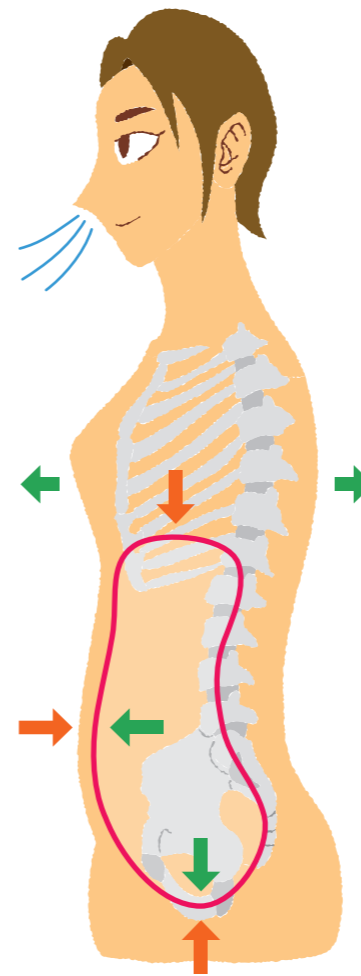


3 尻：フィギュア4

固まりがちなお尻の筋肉をほぐす寝たままストレッチ。手を置いた膝をおなかに近づけ、膝の向きを左右に変えながらお尻全体の伸びを確かめましょう。

こきゅう 呼吸する

MOVIE



胸式呼吸で体幹アップ！

胸式呼吸をすることで、酸素を効果的に血液に送り込むことができ、集中力が上がります。また、腹横筋を働かせることで体幹が安定します。

肋骨や肺を広げるように胸を意識して息を吸い込み、肋骨を閉じるように息を吐き切る呼吸法といわれています。

実際に肋骨に手を当てて息を吸う時に肋骨が横と後ろに広がり、吐く時には筒のように細くなるのを感じることが大切です。

【HOW TO】

- 1：両手を肋骨にあてる
- 2：肋骨の横と後ろを広げるように息を吸う
- 3：軽く腹筋を締め、肋骨を閉じるように息を吐く

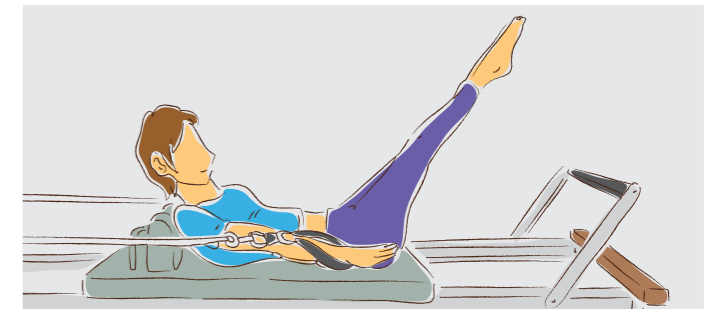
きた 鍛える

MOVIE



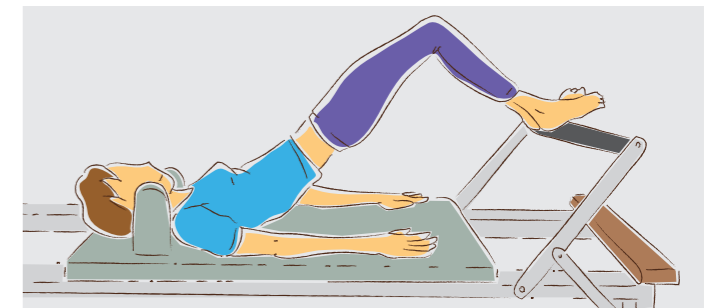
1 胸：スワン

肩甲骨を寄せることで、普段伸びにくい胸椎が動きやすくなります。首と腰だけで反らないよう背中全体で反ることが大切。背面側の体幹強化にピッタリ！



2 腹：ハンドレッド

背中を伸ばすと腹筋が縮み、筋力強化できます。呼吸を止めずにしっかり息を吐き切ることで、無駄な力が入らずピンポイントで効かせられます。



3 尻：ヒップロールズ

胸～尻～膝のラインが一直線になるよう、お尻の力で姿勢をキープします。力が緩んでマシンが動いたり、プルプル震えてお尻が下がってこないよう集中！

Consciousness | 反対側も意識しよう

反対方向へ意識を向ける！重力に抗（あらが）う！

鍛えることに集中しすぎると筋肉が過剰に緊張し、可動域を狭めてしまいます。

これを防ぐポイントは、「逆方向」への意識を忘れないこと。

例えば、直立姿勢では重力で足を引っ張られている一方、頭をフックで吊るされる感覚を持ちます。

このような相反する2方向に意識を向けることで、脊柱への負担をやわらげ、より体幹を安定させることができます。

力（りき）みのない自然な力が、パフォーマンス向上、筋肉のこわばりを解消してくれます。

