

リラックスしながら深層筋を鍛え姿勢改善

ストレッチポール EX



ストレッチポール EX
価格：8,925円

株式会社 LPN

〒460-0024 愛知県名古屋市中区正木 3-13-10-807

TEL：052-324-5237

http://lpn-sp.co.jp/

※ストレッチポールは株式会社 LPN の登録商標です

今回見つけたアイテムは2人のアスレティックトレーナーが開発した「ストレッチポール」。このアイテム、スポーツ選手はもちろんトップモデルや芸能人にも愛用者が多いらしい。アテネ五輪では日本代表チームに採用されるほどのエクササイズツールだというから、詳しく知りたい。早速、株式会社LPNにお話を伺った。

「もともと、スポーツ選手が自分でコンディショニングでできる事を目的に開発されました。プロスポーツチームで採用したところ、負傷した選手が復帰するまでの期間が大幅に短縮した

という事例や、競技パフォーマンスが向上したという事例が続出し、競技関係者の中で瞬く間に認知されました。アテネ五輪、Jリーグやプロ野球のチームでも採用され、トップアスリートの中ではすっかりおなじみのアイテムです。また運動が苦手な方でも簡単にできるようにエクササイズも改良され、一般の方が自宅ですりでもできるリラックストールとして使われています。」と語るのは、ご対応頂いた株式会社LPN、広報担当の岡田さん。

に小さなアイテムが何故、プロスポーツチームでも信頼され、トップモデルや一般の人にも人気のアイテムとなったのだろう。どうやら、正しい姿勢のポイントがあるようだ。

「ストレッチポールの上に仰向けで寝ると、背骨だけで体を支える事になります。すると肩・首・腰や背骨まわりで体を支えるために働く筋肉（深層筋）がリラックスし、偏った日常動作の歪みを元に戻しやすい状態にしてくれるんです。その後、呼吸トレーニングなどで、深層筋を強化、安定させる。これを就寝前の10分、毎日続ける事で、からだの歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻していきます。正しい姿勢とは、見た目の美しさだけでなく、機能的にも最も疲れにくい状態です。みなさん日常生活を振り返ってみてください。多くの方が歪みの原因となるような心当たりをお持ちかと思えます。」とも語る岡田さん。

現代人の姿勢が悪くなっている原因として、パソコンの普及などによる仕事のスタイルの変化や、交通手段の発達で「歩く」機会がなくなるといった運動不足など、生活習慣の著しい変化が考えられているそうだ。

ストレッチポールを使う事で、本来の背骨のカーブを取り戻し、からだの奥にある筋肉が強化・安定され、知らず知らずに蓄積したからだの歪みを解消し、美しい姿勢維持に繋がるといふ事か。

実際のプロスポーツや医療現場での活用方法や、ストレッチポールによる姿勢改善効果の科学的な検証が発表されているというから、信頼度も高い。

使用方法は、ストレッチポールの上に背骨を沿わせるように仰向けになり、カラダが安定するように両ひじを床につけたまま軽く腕を広げ、膝を曲げる。いくつかのエクササイズを行う際には、常にリラックスを心がけるといふだけ。簡単に自分ひとりでもできるという気楽さも魅力だ。

リラックスしながら、深層筋を鍛えて、姿勢を改善する、そんな一石二鳥なアイテム、ストレッチポールを使えば、ちょっと面倒に思える自宅でのトレーニングも、継続するかもしれない。