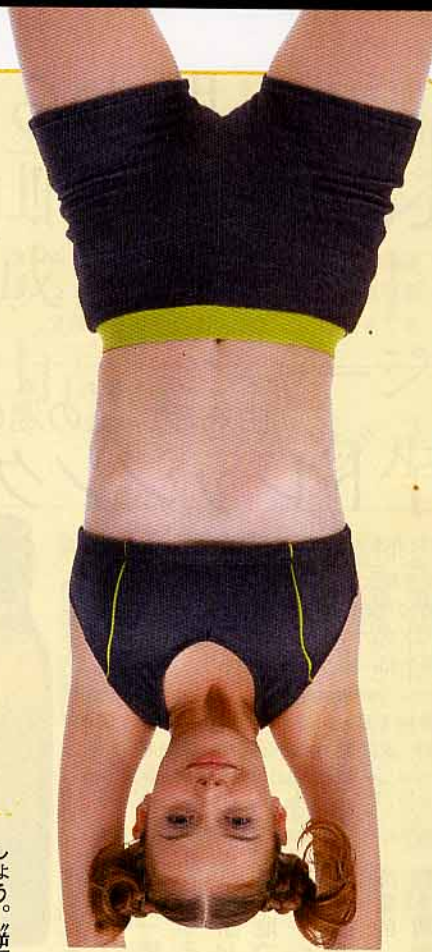


逆さになって 新しい世界を見つけよう！ 逆立ち健康法。

肩こり、腰痛、ポーとしてなにも集中できない人にオススメ！
これからは一日1回逆立ちでからだ健康&きもちリフレッシュ！



長時間労働、立ちっぱなし、運動不足、過度な運動などで、背骨にかかる負担が腰や背中、ひいてはからだじゅうの故障につながる…というわけなのです。

そこで逆立ちをすることで、どうなるのでしょうか。

逆立ち健康法普及会が主催する井上昭三さんにその効果を聞いてみたものを左に表にしてみました。

おお、逆さになって背筋をのば

こ数年スポーツ・ヨガが人気を集めていることは、健康にウルサイ皆様なら知っての通り。そのヨガの中に「逆立ち」があるのはご存じでしょうか？この逆立ちが、実はいろんな面で健康によいとされているのです。

この「逆立ち健康法」、その起源は古く、紀元前400年までさかのぼること。英語では「インバージョン・セラピー」と呼ばれていて、ここ3、4年前から少しずつ広まりはじめています。

では逆立ちがなぜよいのでしょうか。ふだん普通の姿勢（逆立ちでない状態）で生活している私たちの背骨は、発達した脳のため頭部が重いこと、重力によって押し縮められていて、椎間板からは水分が押しだされていることも多いとか（その結果、夕方は朝より1.5cmも短くなってしまふことがあるらしい）。さらに座りづめ、

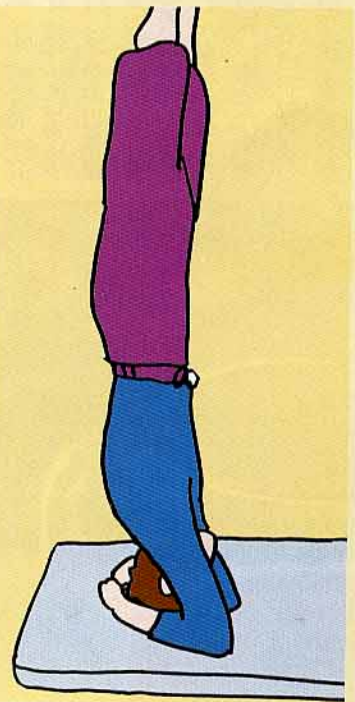
- 血行をよくし、疲労やストレスを解消
- 疲労回復・ストレス解消・血液循環の円滑化
- 内臓を定位置に戻し、機能促進
- 胃下垂・腎下垂・子宮脱・静脈留・腰痛・痔症・便秘・軟便・臭い便・しぶりばらの改善
- 背髄のゆがみの矯正
- 背髄機能の向上・脳の活性化
- その他、高血圧症・やせすぎ・肥満ぎみ・成人病の予防・ボケ防止・美容促進

すだけでこんなにイイぞくめとは！またα波が出るので、精神的にもリラックス効果が期待できるとのこと。コリやってみない手はないでしょう。

では実際には、どうやって逆立ちしたらいいのか…。

ヨガでは右の図のようにするのですが、いきなりこの逆立ちのポーズはなかなかできるモノじゃありません。壁に逆さに寄りかかる方法もありますが、これもひっくりかえって足をぶつけたり、腫子やふすまを壊してしまふなどしたらタイヘン！とけっこう難しい…。もちろんこの方法ができる人は試してみてもいいですヨ。

そこで自分ではヨガのポーズなんてできない！という方にはアメリカで開発された「逆さぶらさがり」専用マシンがあるので試してみてもいいかも。その昔に流行ったぶら下がり健康器（今ではすっ



かり姿を消したや、健康器具「スタイリー」にもちよと似てますが笑、コレは逆さでぶら下がる姿勢はもちろのこと、いろいろなたレーニングにも使える便利なマシンです。

試しに一度、逆さになってこの世を見てみましょう。からだ健康になって、しかもアタマもスッキリ。きつと今までに体験したことのない新しい世界が広がるかも…！しれませんヨ。

F5000 III

足を固定できるので安全・安心。様々なストレッチにも使えて便利。
標準価格 6万2700円



商品写真およびデータ提供/
株式会社 サボックス <http://www.yoger.co.jp/>
逆立ち健康法普及会 <http://www.sakadachi.com/page.html>

取材・文/ぬるはち

◎ 性的機能もアップ!?

逆立ちには、ヨガでいわれているように、内分泌腺を刺激しホルモンの分泌を促進させ、また肛門括約筋を刺激し精力を増強させる効果も期待できるとか？ 最近さっぱり…という方はぜひ一度！