

凛とした人の背中には秘密がある — 姿勢

ふつうの人は……

姿勢をよくしようとして頑張ります

エレガントな人は……

自然とよい姿勢になります

「うわあ、きれいな人！」

顔が見えないくらい遠くからでも存在がきわだって見えるのは、たいてい姿勢のよい女性です。背筋はまっすぐスツと伸び、背中は左右対称で歪みがない……。

姿勢のよい女性は、ただ立っているだけでも凛とした気品が漂うのです。

エレガントでたおやかに見えても、実は、こんな女性には、しっかりと筋肉がついています。

聞き慣れない言葉かもしれませんが、それは「**脊椎起立筋**」。

背骨の両サイドに沿うようにして伸びる細長い筋肉で、いわゆるインナーマッスルと呼ばれるものです。体の中でも大きな筋肉なので、ここを鍛えることで代謝がアップ。とくにダイエットをしなくても、太りにくい体になるといわれています。

鍛えるといっても、激しいトレーニングをするというわけではありません。

美しい女性は、日々の生活の中で姿勢を意識しながら、一つひとつの動きや所作を行っているのです。

そのため、自然にこの筋肉が鍛えられてしまうのですね。姿勢がよい女性にはっさりとしてスタイルのよい人が多いのは、この筋肉のおかげでもあるのです。