

パラマウントベッドからセミナーのご案内

10歳若返る「姿勢体力」の作り方

～カギを握る4つの筋肉～

健康長寿に欠かせないもの、それは『強靱な足腰』です！

実は、姿勢が足腰の筋肉で決定されることをご存知でしょうか？
姿勢習慣をエクササイズにすれば、日常動作を筋トレにできるんです。
座ってできる、安心安全な姿勢筋トレ法をお教えます！

姿勢に自信がないあなた！
筋力不足かもしれません！？

姿勢を決定する4つの筋肉



TV出演
著書多数



碓田 拓磨 (うすだ たくま)
ドクター・オブ・カイロプラクティック
虎ノ門カイロプラクティック院 院長
座り姿勢補助器具「ZAGOO」開発者
早稲田大学保険体育科目「姿勢と健康」講師
一般社団法人日本姿勢教育協会 副会長

日常において、ZAGOO を使用しております。床坐との相性もとても良いと感じます。

Dr. 川野泰周 / 林香寺 住 職・精神科医 / RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長

日常において、ZAGOO を使用しております。床坐との相性もとても良いと感じます。背板の適度な硬さがしっかりとした腰の伸びをもたらしてくれるものと思いました。その結果、自然に胸が開いた状態となり、呼吸が楽になることを実感。それは深い呼吸、即ち精神の安定をもたらす副交感神経優位の状態を自然に体現することへとつながると思われま。江戸時代の白隠禅師の引用から、脊梁骨（せきりょうこつ）を竖起（じゅき）することの大切さについて修行僧に説いてこられたことがよく分かります。修行僧のみならず、一般の全ての人にとりまして腰の立った凛とした姿勢は心身を健やかに保つ秘訣たるものと確信しております。 川野泰周 合掌

