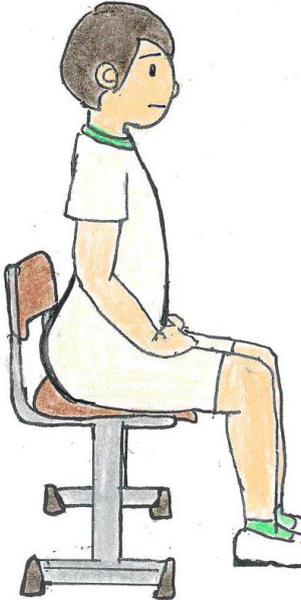


『立腰』は一生の宝 その2

なぜ、「立腰」は“集中力”“持続力”ができるのか。

頭の重さは 何kg？



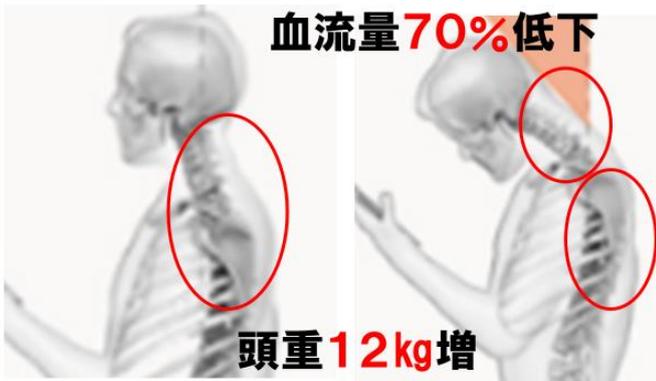
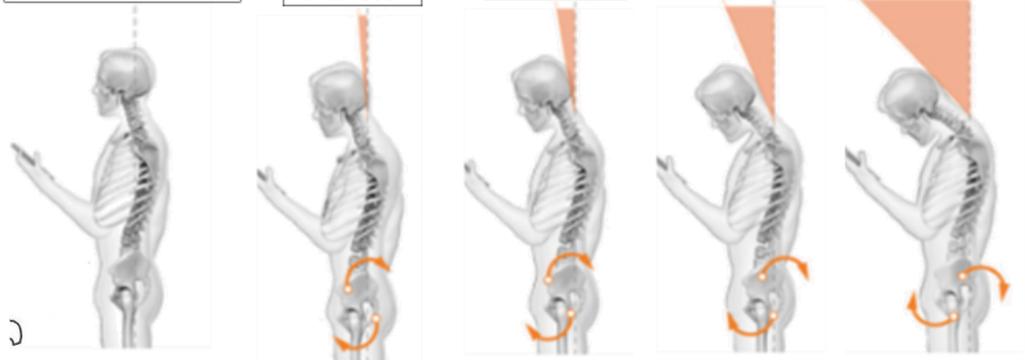
頭の重さ5kg
傾き 0度

12kg
15度

18kg
30度

22kg
45度

27kg
60度



血流量70%低下

頭重12kg増



米を頭に
乗せる
どうなる？

人間の頭の重さは“5kg”。これは、立腰をして頭の傾きが0度の時。

60度傾くと、頭の重さは17kgにもなる。

実に、10kgの米を頭と首に乗せているのと同じ。だから姿勢が悪い人は、「頭痛」「肩こり」「足腰の不調」などに悩まされる。この状態で、“集中”はできない、“続けること”もできない。立腰をすることが何よりの頭痛薬！

「立腰」をすることがあなたの 集中力、持続力を引き出す！