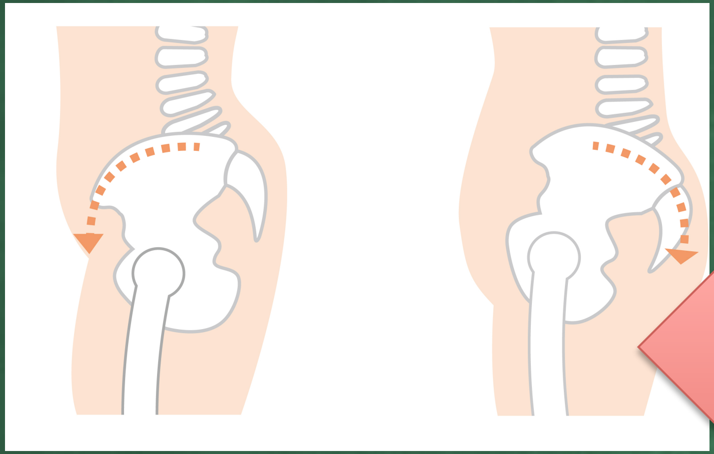
骨盤が歪む？

～骨盤が歪むパターンを確認～

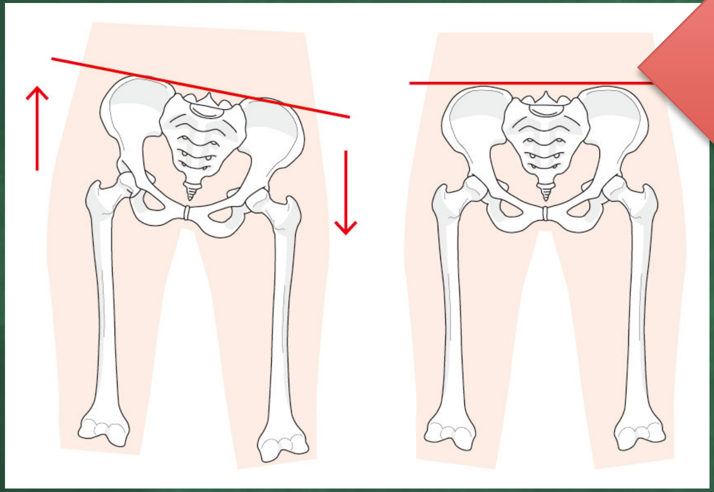
骨盤は歪まない？

骨盤が歪むパターン①



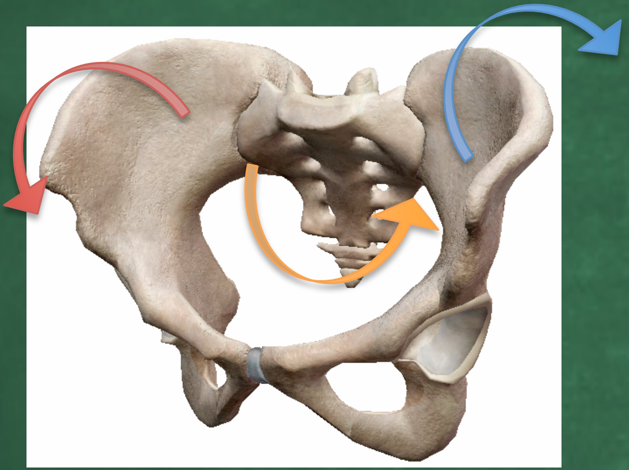
前に傾くことを**前傾**（ぜんけい）

後に傾くことを**後傾**（こうけい）

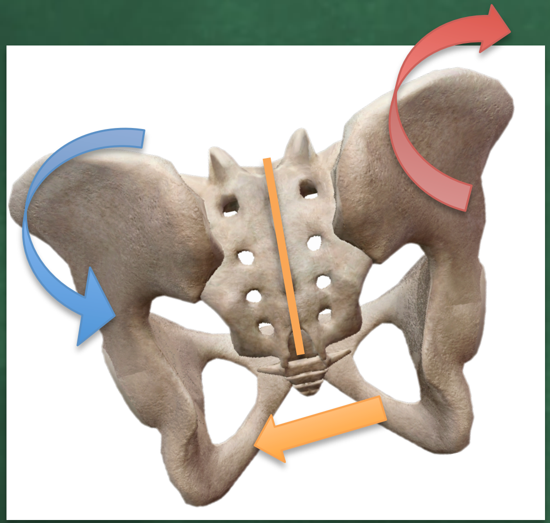


横に傾くことを**側屈**（そっくつ）

骨盤が歪むパターン②

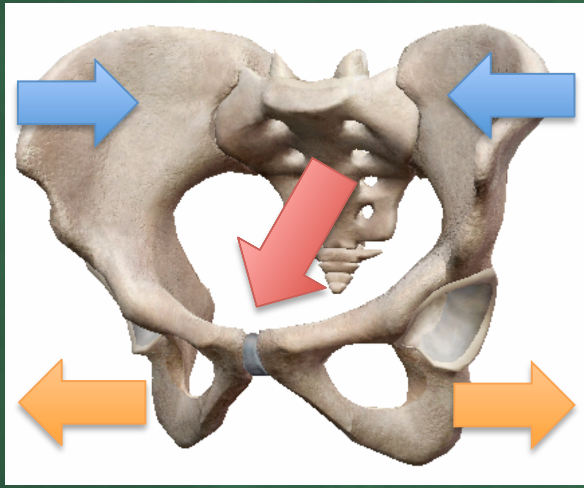


右の寛骨が前傾すると、
左の寛骨が後傾し、
仙骨が左に回旋する。

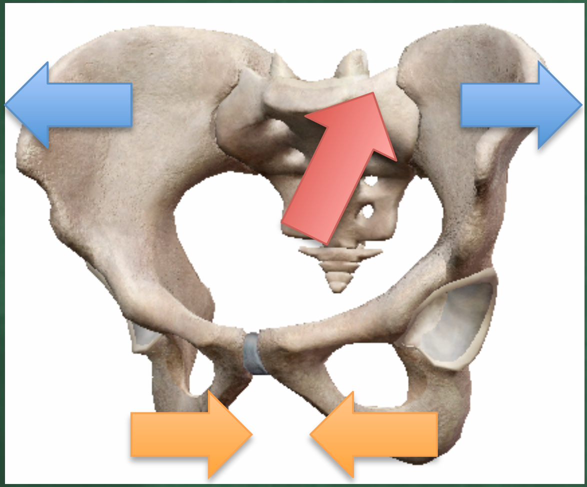


右の寛骨が前傾すると、
左の寛骨が後傾し、
仙骨が左に側屈する。

骨盤の「締まり」と「ゆるみ」

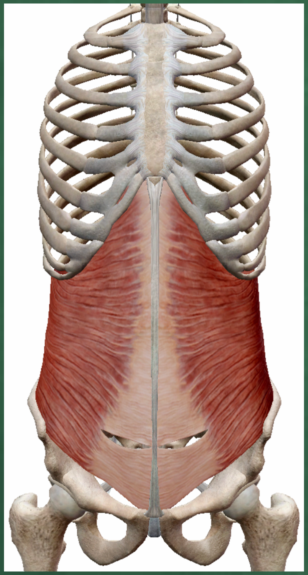


仙骨が前に倒れると、
靭帯が緊張し、
仙腸関節が
安定した位置になる。

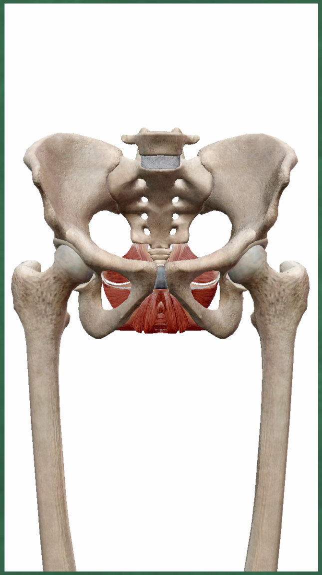


仙骨が後ろに倒れると、
靭帯がゆるみし、
仙腸関節が
ゆるんだ位置になる。

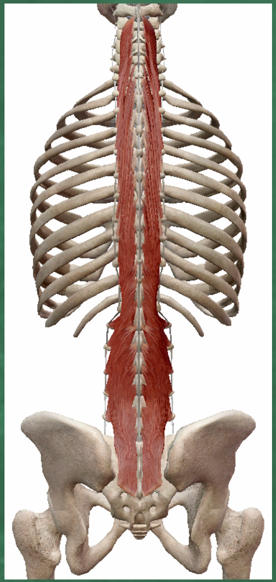
骨盤を安定させるインナー



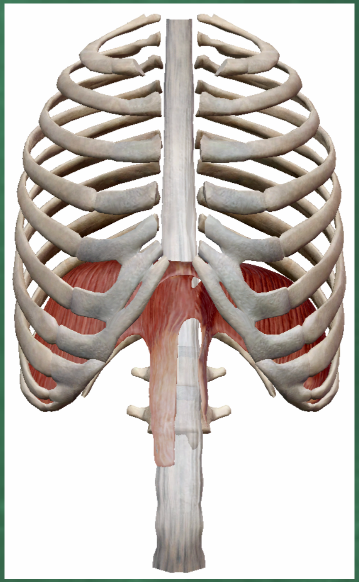
腹横筋
（ふくおうきん）



骨盤的筋群
（こつばんていきんぐん）



多裂筋
（たれつきん）



横隔膜
（おうかくまく）