

骨盤とお尻の関係  
～骨盤が歪むとお尻が垂れる～

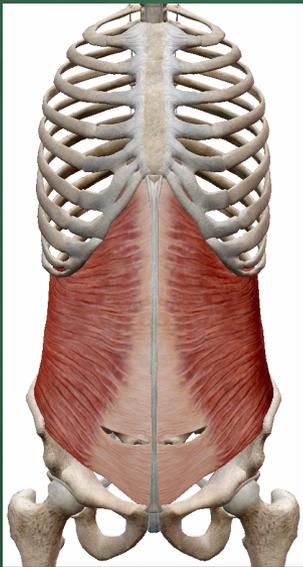
# 骨盤が重要

- お尻の筋肉は骨盤についてます。
- 骨盤が歪んでしまうと、お尻の筋肉が働きにくくなります。
- 骨盤がゆるんでしまうと、四角くなるなどお尻の形が崩れやすくなります。

骨盤がゆるんだ状態での  
エクササイズは...

平均台の上で  
綱引きするようなもの

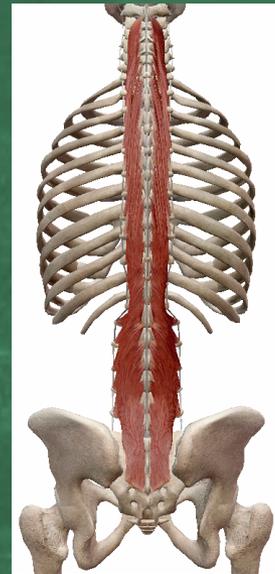
# 骨盤を安定させるインナー



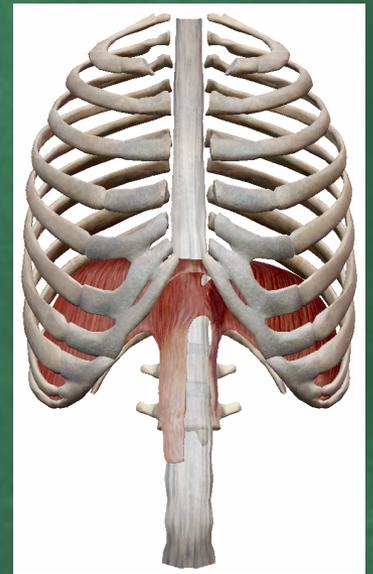
腹横筋  
(ふくおうきん)



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)



3つのうち  
意識しやすいものからでOK

# 意識のポイント

- 3つの筋肉を意識しながら、脚や上体を動かす練習を行う。
- お尻のエクササイズ中も、3つの筋肉を意識しながら行ってみる。

骨盤が安定した状態で  
エクササイズを行うと、  
お尻の効きが変わります！