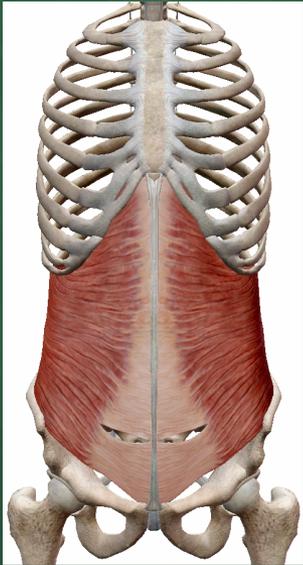




骨盤を整える

～骨盤を安定させるコアの筋肉～

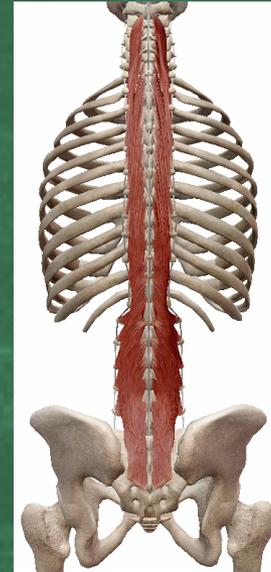
骨盤を安定させるインナー



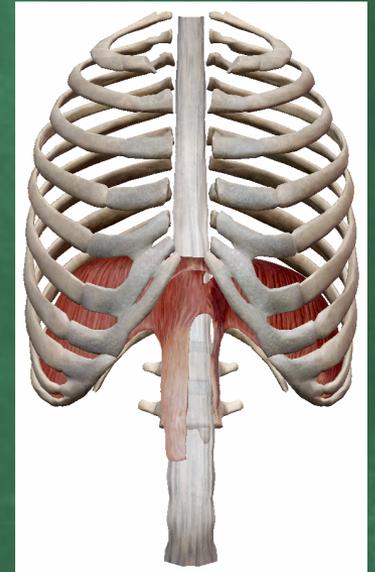
腹横筋
(ふくおうきん)



骨盤的筋群
(こつばんていきんぐん)

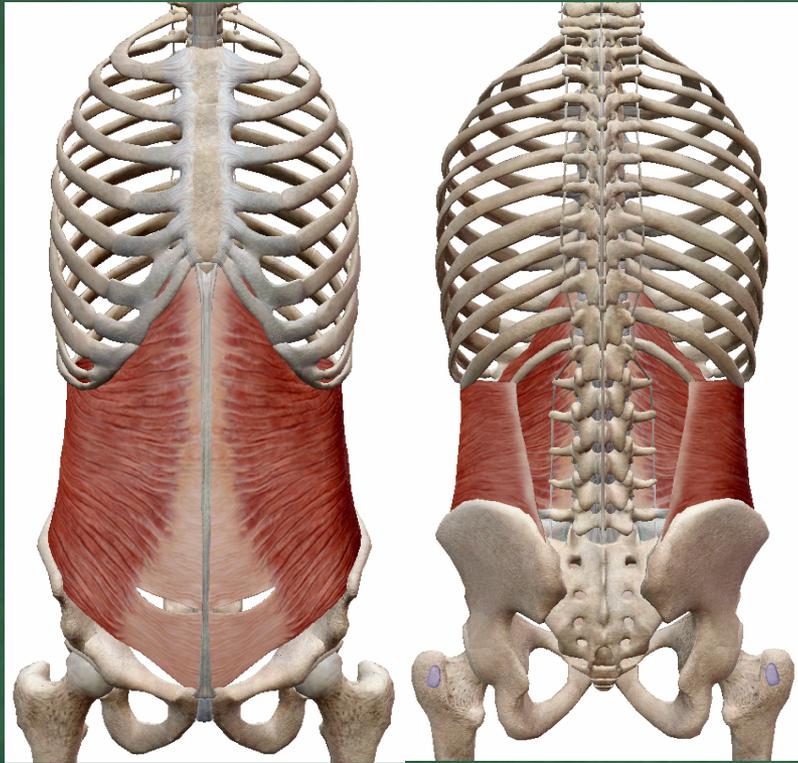


多裂筋
(たれつきん)



横隔膜
(おうかくまく)

腹横筋とは？



前

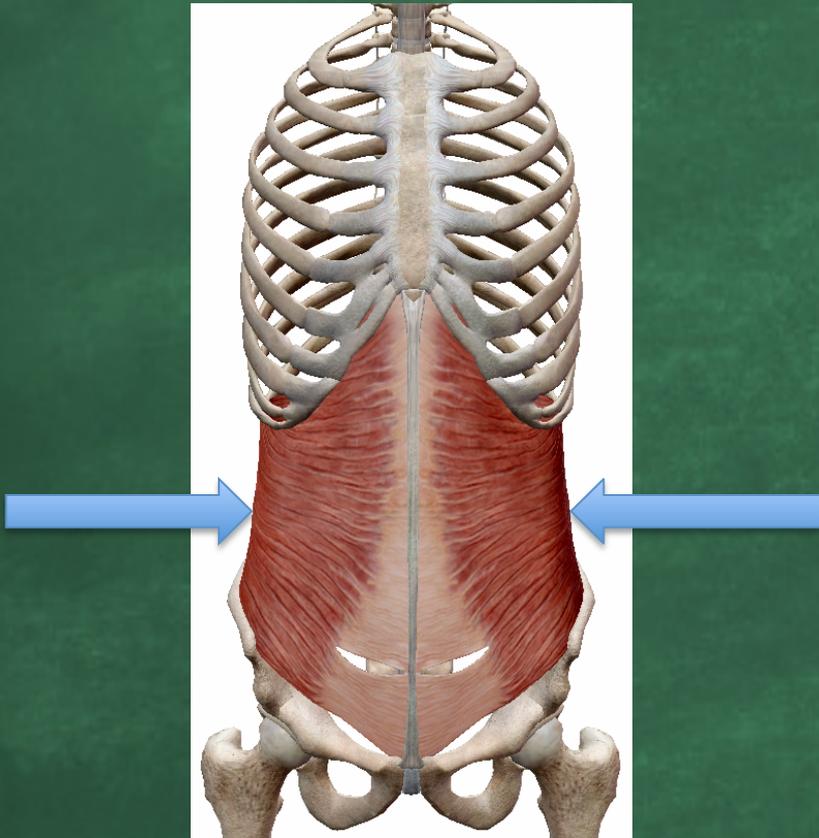
後

腹筋の
1番奥にある筋肉

腹横筋の働き

- コルセットのような役割をし、骨盤を安定させる。
- 筋肉の繊維が横向きにのため、働くときクビレをつくることができる。

クビレをつくる

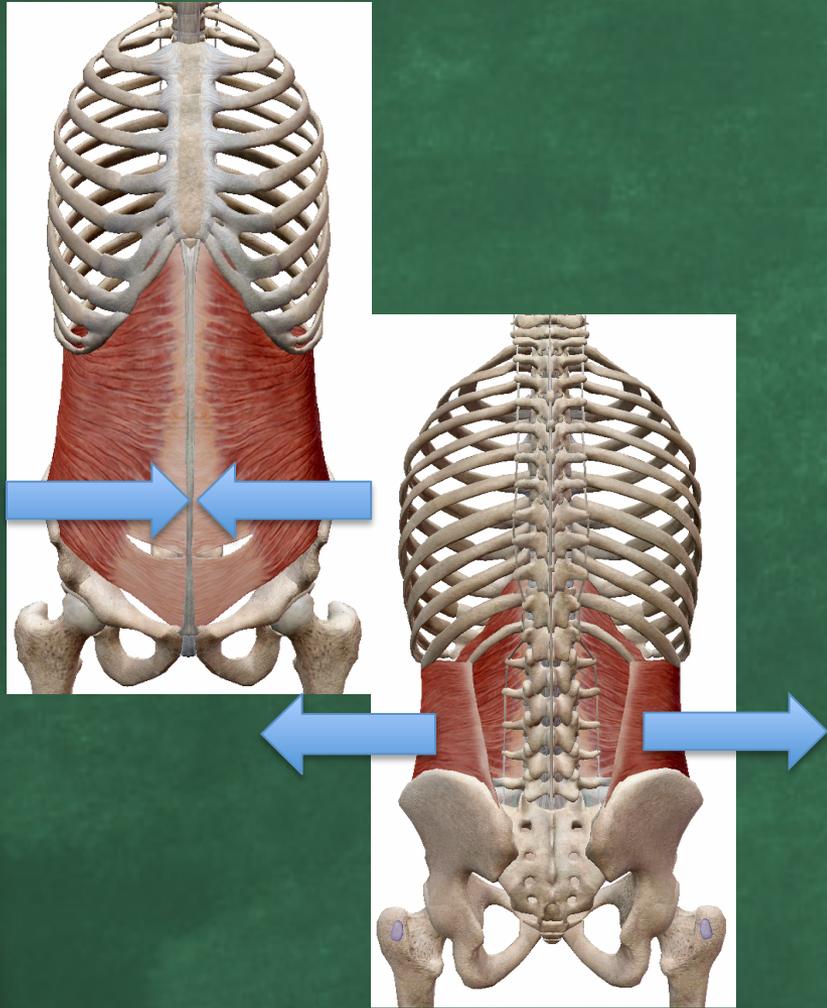


筋肉の繊維が
横向きのため、
引き締まると
骨盤が安定し、
中にクビレていきます。

腹横筋の働き

- コルセットのような役割をし、骨盤を安定させる。
- 筋肉の繊維が横向きにのため、働くときクビレをつくることができる。
- ただし、腹横筋を入れすぎてしまうと、骨盤は不安定になってしまう。

腹横筋を入れすぎると...



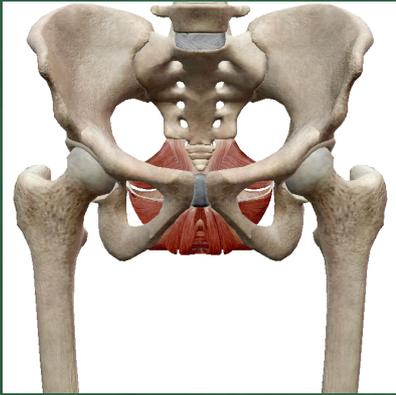
中に縮まり過ぎると、
腰側が開いてしまい、
骨盤が不安定になる。

腹横筋を使うポイント



「きついスボンを履く」
イメージをして頂くと、
お腹が薄くなり、
クビれていきます！

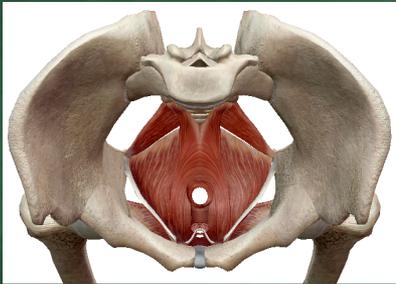
骨盤底筋群とは？



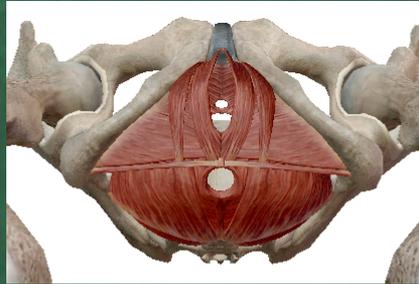
前



後



上



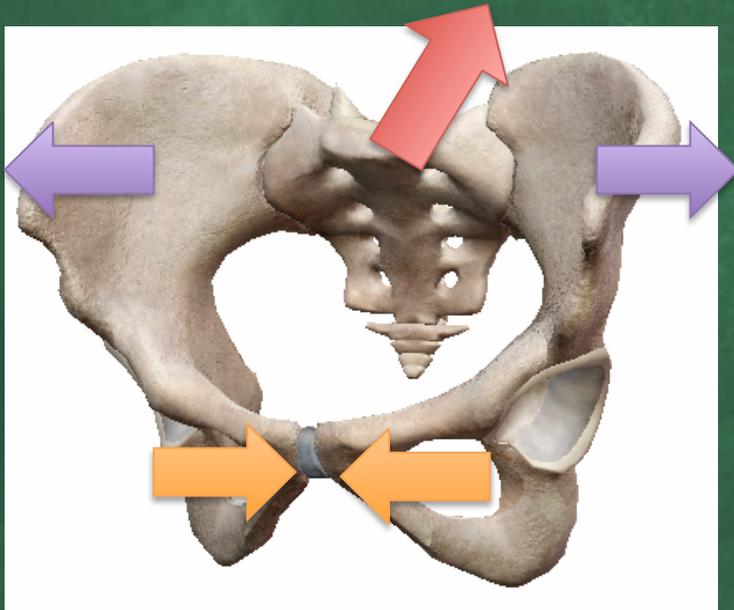
下

骨盤の底に
ハンモックのように
ついている筋肉。

骨盤底筋群の働き

- 骨盤の底を支えながら、泌尿器や生殖器の動きに関わる。
- 骨盤底筋群だけ働くと、骨盤がゆるみの位置となる。

骨盤底筋が働くと①

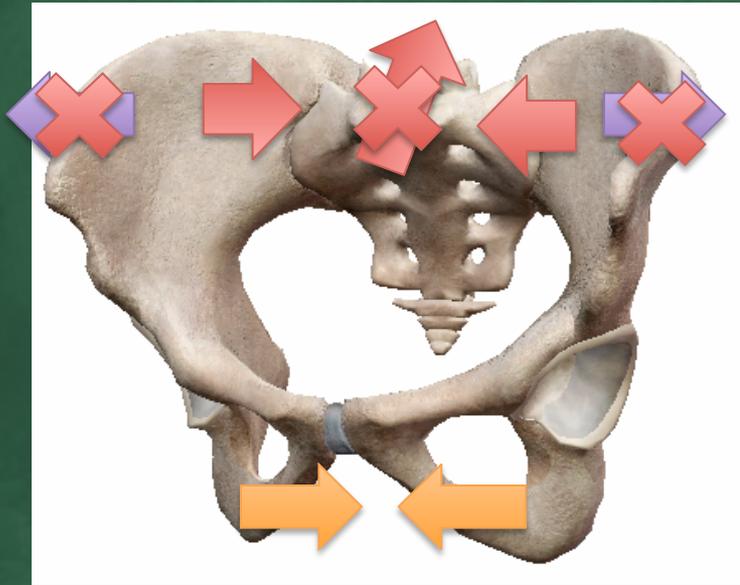


骨盤底筋群が働くと
坐骨が閉じるため、
腸骨が開き
仙骨が後ろに倒れます。

骨盤底筋群の働き

- 骨盤の底を支えながら、泌尿器や生殖器の動きに関わる。
- 骨盤底筋群だけ働くと、骨盤がゆるみの位置となる。
- 腹横筋と協調することにより、骨盤を安定させる。

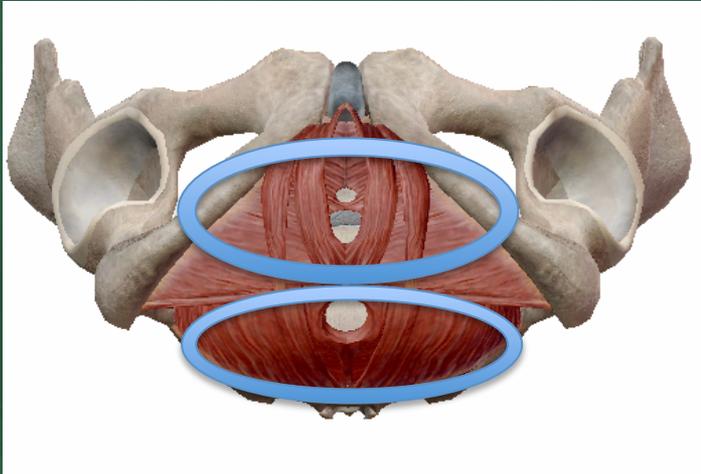
骨盤底筋群が働くと②



骨盤底筋群が働くと
坐骨が閉じるため、
腸骨が開きます。
腸骨が開かないように、
腹横筋が働き、
仙骨が後ろに倒れるのを
防ぎます。

骨盤底筋群を使うポイント

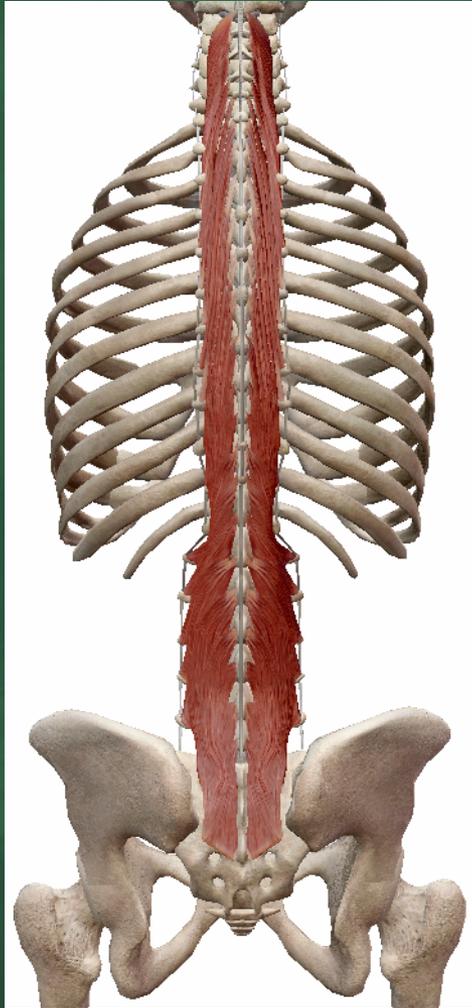
前



後

前側は、
「膣を引き上げる」
意識を持つ。
後ろ側は、
「肛門を引き上げる」
意識を持つ。

多裂筋とは？

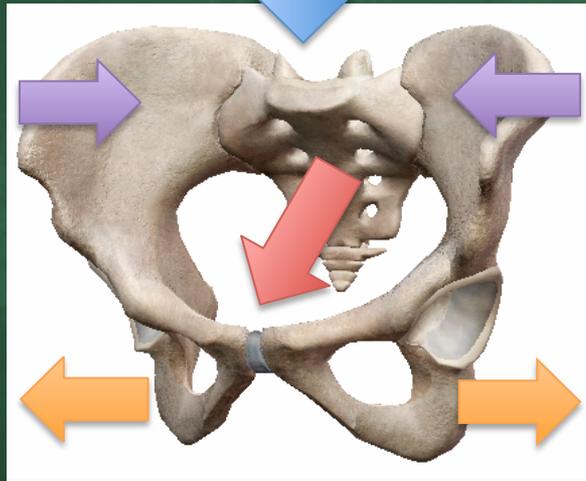
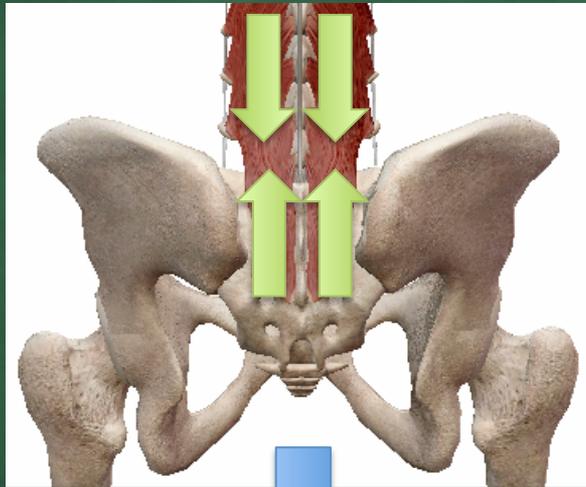


頸椎（首の骨）～仙骨
まである筋肉。
椎骨（背骨）を2～4個またぐ。
仙骨から腰椎（腰の骨）
についている筋肉の中では、
1番深くにある筋肉。

多裂筋の働き

- 仙骨と腰の部分についている筋肉が働くと、仙骨を前傾させる。
- 仙骨を前傾させると、骨盤（仙腸関節）が締まりの位置になる。

多裂筋が働くと①

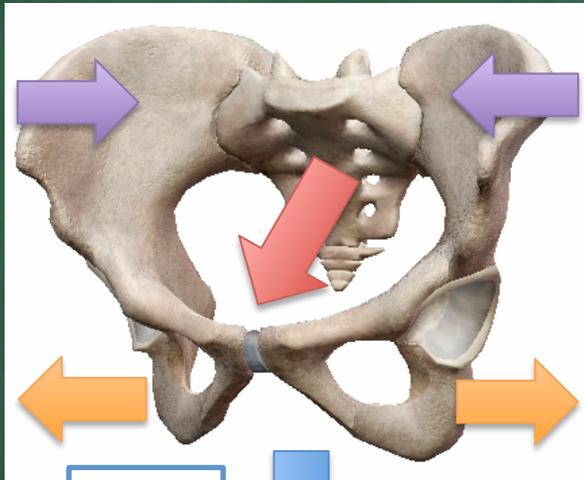


多裂筋が働くことにより、
仙骨が前に倒れ、
靭帯が緊張し、
仙腸関節が
安定した位置になる。

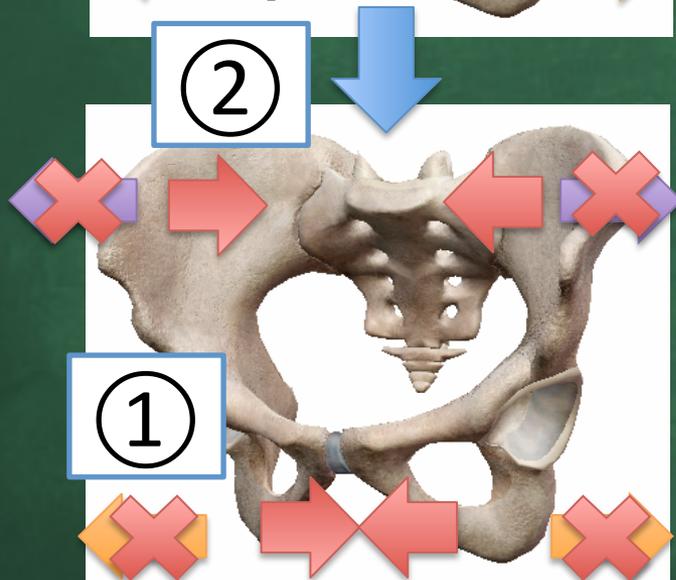
多裂筋の働き

- 仙骨と腰の部分についている筋肉が働くと、仙骨を前傾させる。
- 仙骨を前傾させると、骨盤（仙腸関節）が締まりの位置になる。
- 多裂筋が働くと、骨盤底筋群、腹横筋も自然と働く。

多裂筋が働くと②



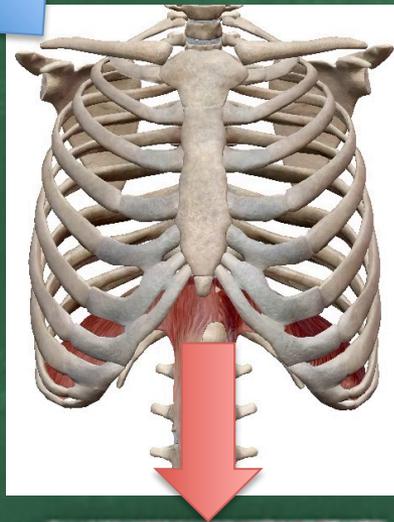
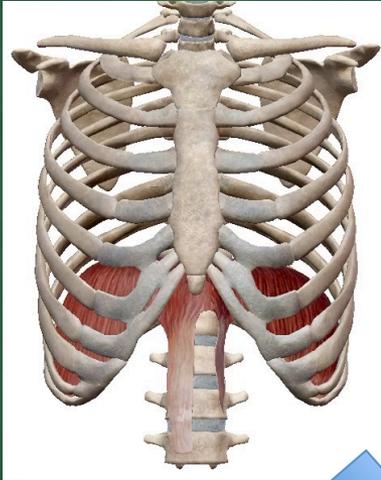
① 仙骨が前に倒れると、
坐骨が開くため、
開かないように
骨盤底筋が働きます。



② 骨盤底筋が働くと、
腸骨が開くため、
開かないように
腹横筋が働きます。

多裂筋が働くと
他も働く

横隔膜とは？



息を**吸う**と、
横隔膜が下がり
腹圧が**高まる**。

息を**吐く**と、
横隔膜が上がり、
腹圧が**下がる**。

腹横筋
骨盤底筋群
多裂筋

のどれかを意識してみよう！