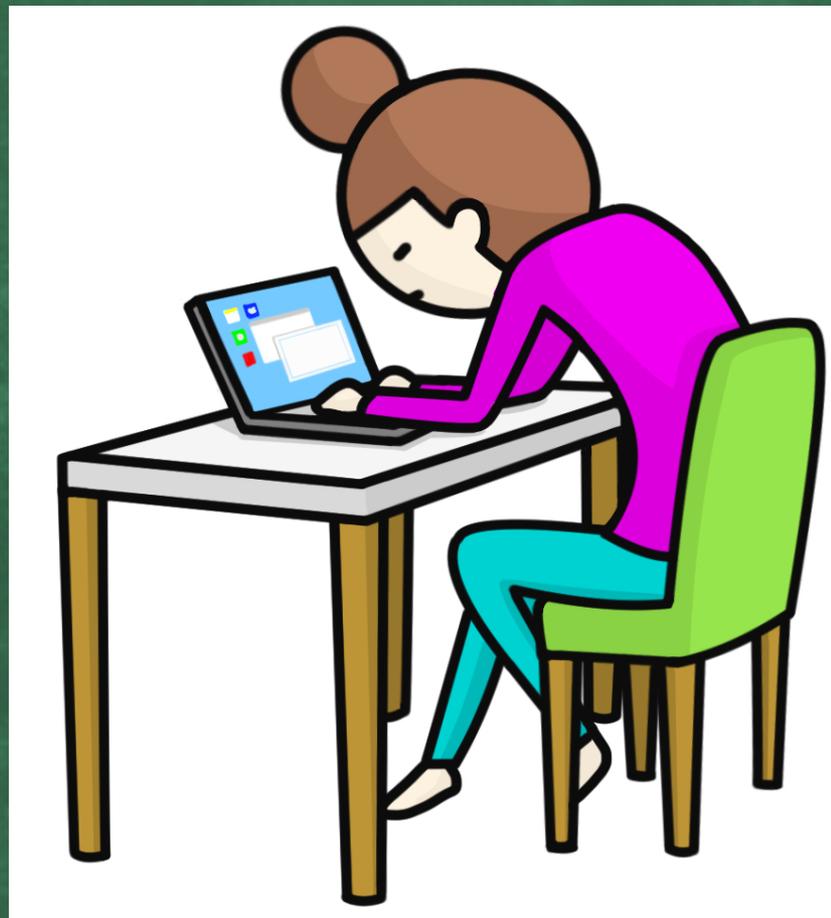
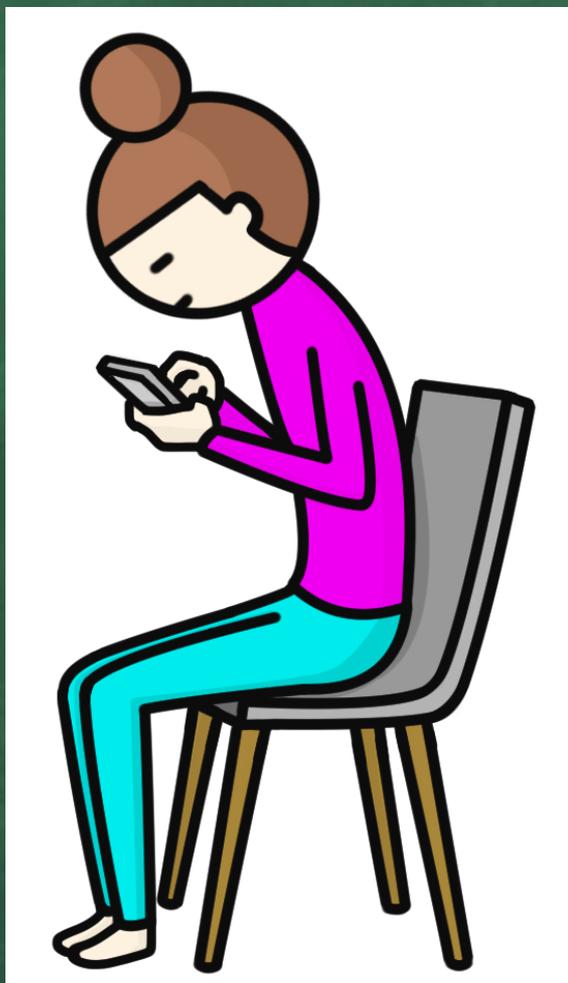




# 姿勢が崩れる原因

～原因の理解～

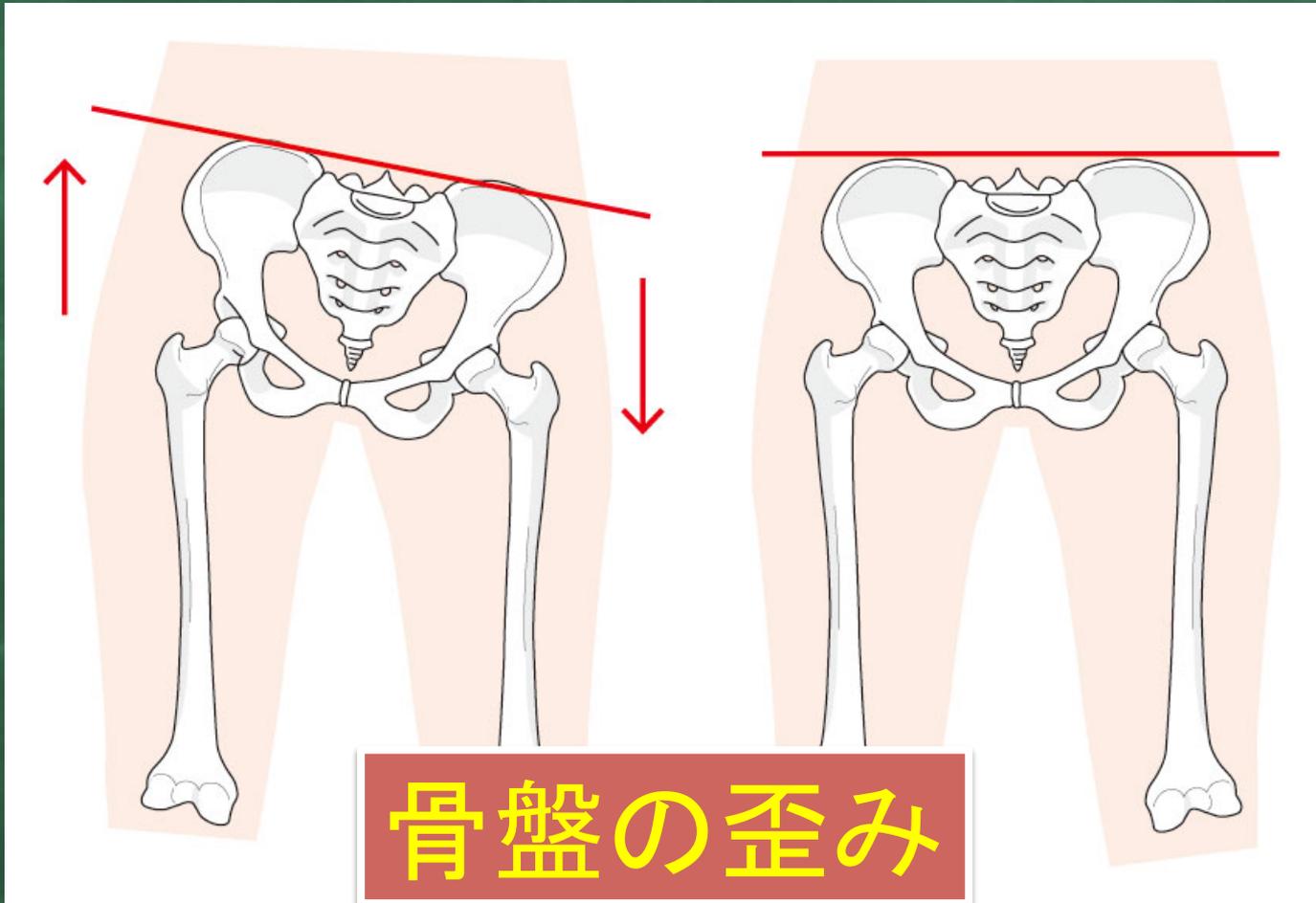
# 日常生活は崩れる原因だらけ



姿勢が悪くなると  
気持ちも落ち込みます

根本的な原因は『4つ』

# 原因①

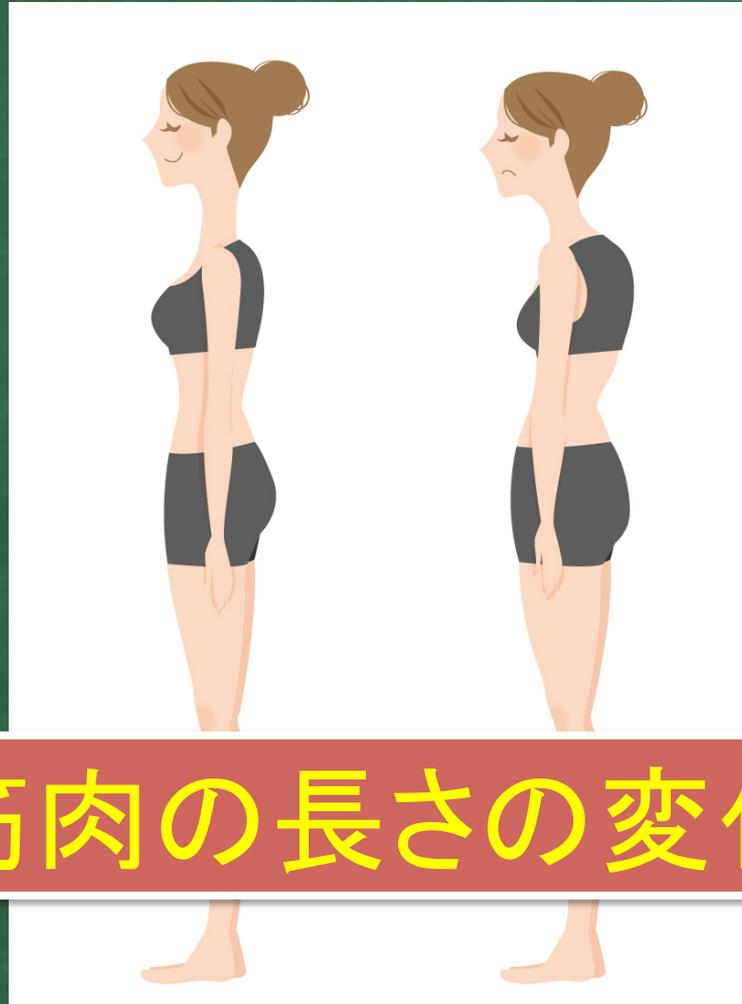


## 原因②



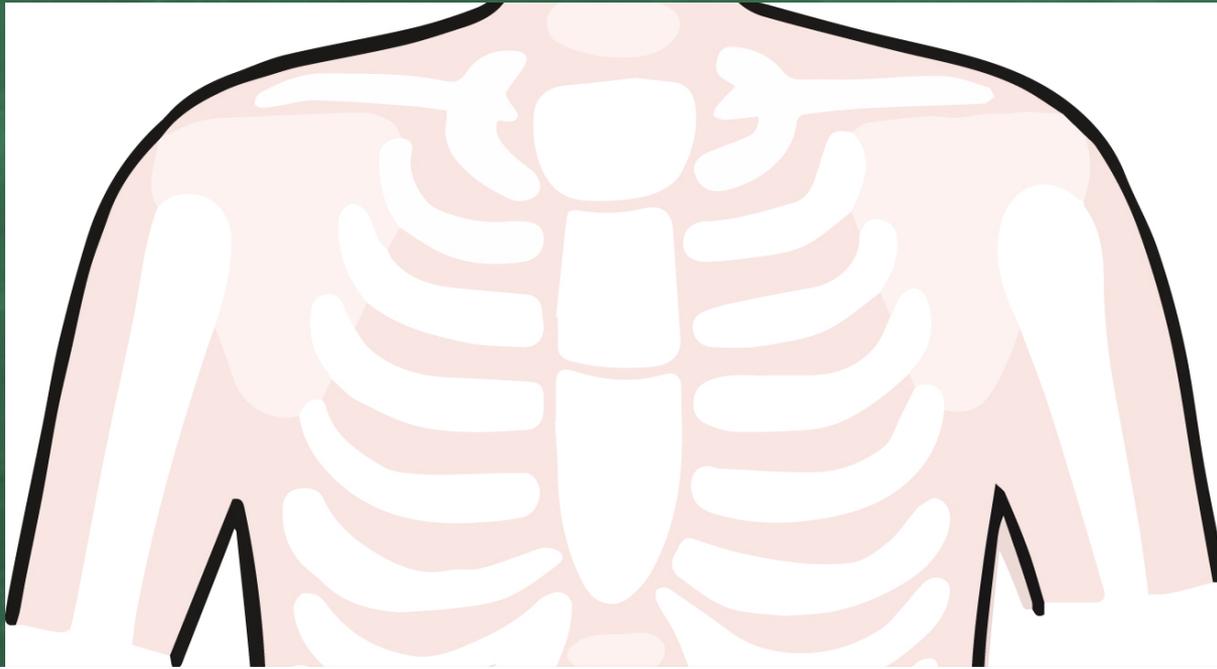
インナーマッスルが弱くなる

# 原因③



筋肉の長さの変化

# 原因④



胸郭の可動域低下 & 固定化

# まとめ

- 骨盤を整える。
- 胸郭をしっかりと動かし可動域をだす。
- インナーマッスルを活性化し、骨格ラインを整える。
- 良い姿勢をキープし、筋肉の長さを適正にする。