

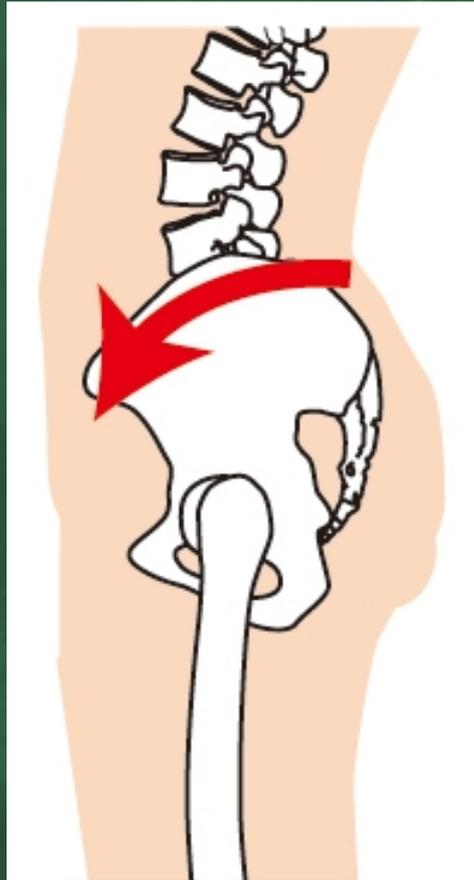
骨盤と姿勢の関係

～骨盤が歪むと姿勢が崩れる～

骨盤は土台

- 骨盤の上に背骨が立っています。
- 骨盤が歪んでしまうと、その上に立っている背骨も歪んでしまいます。

例えば



骨盤が前傾

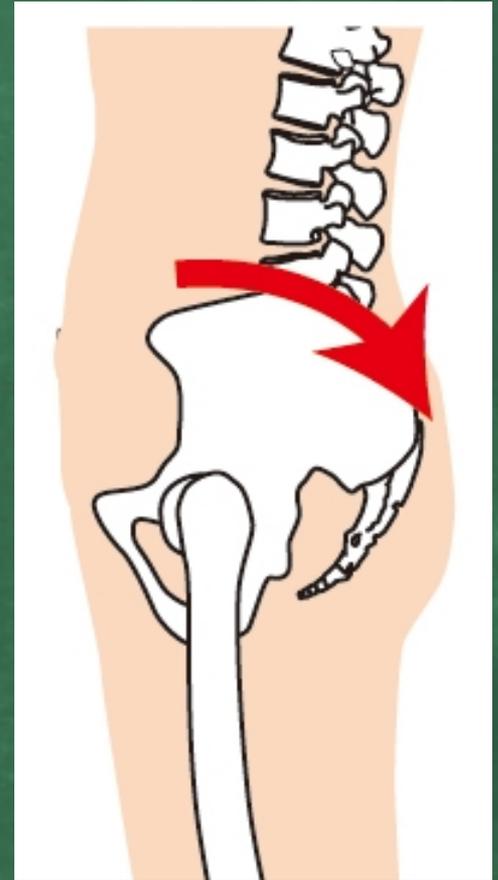


腰が反る

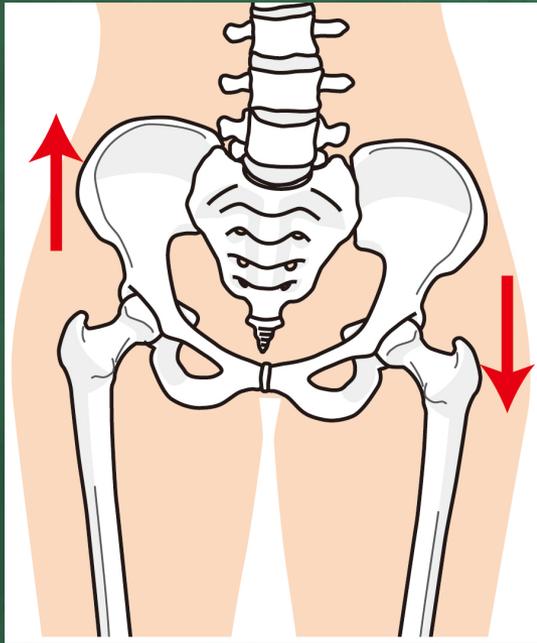
骨盤が後傾



腰が丸まる



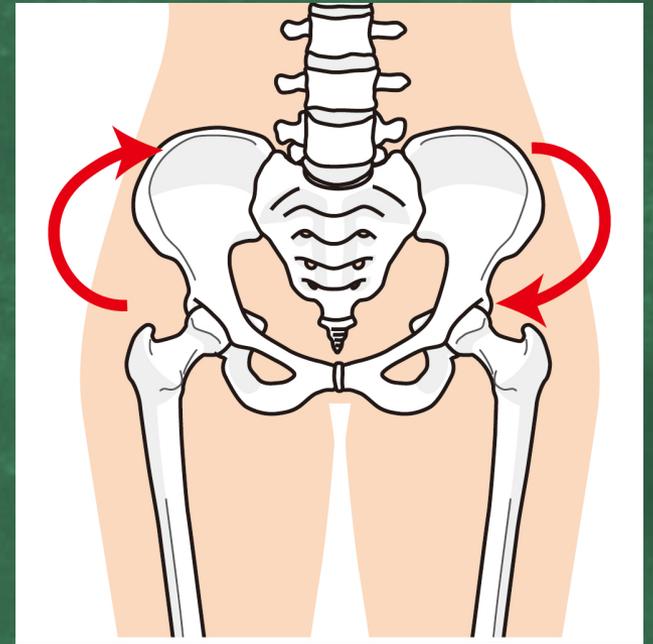
例えば



骨盤が傾く



背骨も傾く



骨盤が捻れる

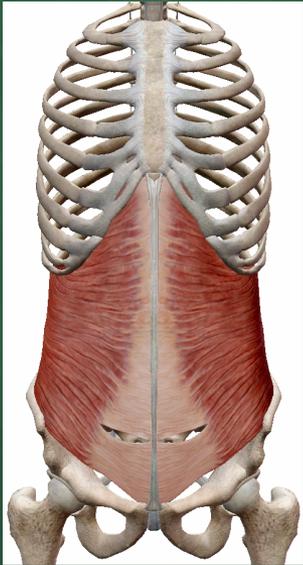


背骨も捻れる

骨盤が不安定な状態で
姿勢改善するのは...

傾いた土台の上に
柱を立てるようなもの

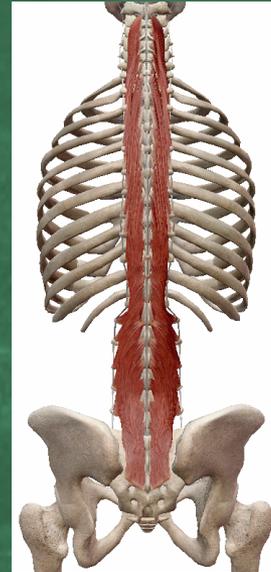
骨盤を安定させるインナー



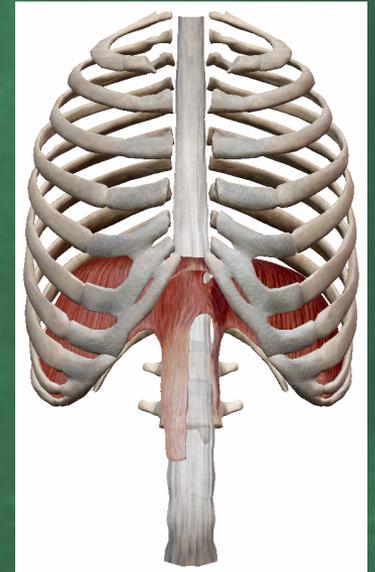
腹横筋
(ふくおうきん)



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

- まずは1つの筋肉を意識しながら、脚や上体を動かす練習を行う。
- 慣れてきたら2つの筋肉を意識しながら、脚や上体を動かす練習を行う。
- 最後は3つの筋肉を意識しながら、動かす練習を行う。

骨盤が安定した状態で
エクササイズを行うと、
硬い部分がほぐれます！