



お尻が垂れる人、垂れない人



お尻が垂れ下がってくると、老けて見られます。やっぱり老化かな？と思われるかも知れませんが、年齢に関係なく、ある生活習慣が原因でお尻の垂れ下がり加速させているのです。

お尻が垂れてくる人の特徴とは？

お尻の筋肉が上手に使えていないことで、お尻の筋肉である「大臀筋（だいでんきん）」が弱ってきます。このことが原因で、お尻の筋肉が垂れ下がってきます。では、お尻の筋肉が上手に使えていない原因は何か？となりますね。

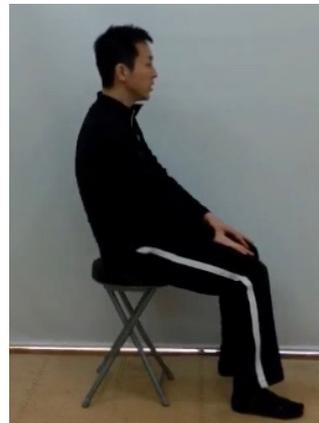
- 1 太ももの裏の筋肉が硬くなっている
- 2 姿勢が悪く、股関節が動いていない
- 3 お尻の筋肉が意識できない

大きくはこの3つが原因となっています。この3つの原因を作り出している代表例が、長時間の座り姿勢です。

座り姿勢が悪いとお尻が垂れる

長時間の座り姿勢では、どなたでも腹筋や背筋が疲労します。そのため、お尻が前方にズレてしまい、背中が丸くなる姿勢となります。お尻が前方にズレてしまうことで「骨盤の後傾（こうけい）」が癖に

なるのです。骨盤の後傾とは、座っているときには気が付きませんが、立ってみると骨盤が後ろに傾き、お尻が垂れた姿勢になっているのです。



座っている時



立っている時

つまり、長時間の座りすぎで、お尻が垂れる習慣を身につけてしまっているのです。この状態でいくら身体に良い筋トレをしても、お尻の垂れ具合はよくなりません。

お尻が垂れた状態は健康にもよくない

先ほどの骨盤の後傾の状態では、腿上げをすると、右の写真のように、背中と膝が曲がり、腰に負担がかかってしまいます。これは腿上げだけで、起こっているわけではありません。階段登り、椅子からの立ち上がり、歩行のときなど、日常生活での動作にも影響があるのです。

ですから、お尻が垂れた状態を続けると、腰痛になる確率もグッと高くなるのです。



お尻の垂れ解消、お尻引き上げのエクササイズ

お尻の垂れ下がり解消するには、お尻の筋肉が使えるように骨盤を正しい位置に戻すエクササイズが必要です。まずは、座っている時の姿勢を正すことから始めます。

背筋を伸ばす姿勢をとるだけでも、骨盤を整えることができます →
(骨盤を前傾) 自然呼吸で30秒間静止。



骨盤矯正！タオルで太ももの裏伸ばし



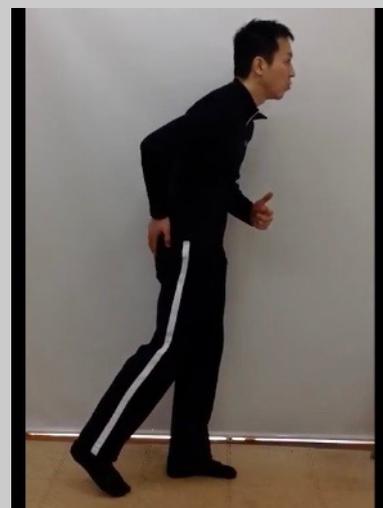
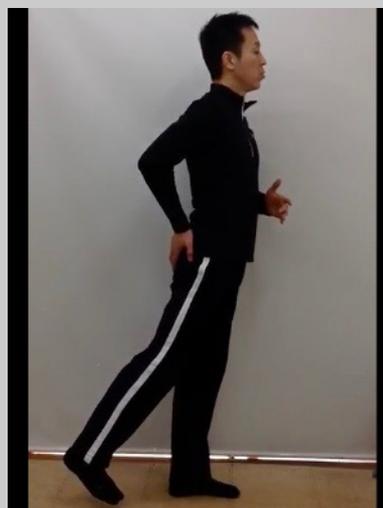
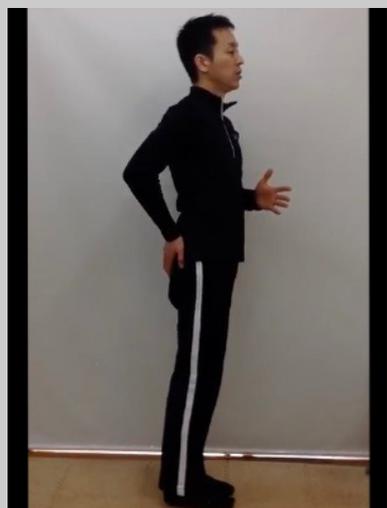
■運動方法

1. タオルを足の裏にかけます
2. 背筋を伸ばして、両足を伸ばします
3. 太ももの裏～ふくらはぎに伸びを感じます
4. 自然呼吸で20秒間静止します

動画でご覧頂けます。
QRコード



立ちながらできる、大臀筋タッチ！トレーニング



■運動方法

- 1 背筋を伸ばして立ちます
- 2 右のお尻に手を当てて、お尻に力を入れます
- 3 息を吐きながら、右足をゆっくりと後方に移動させます
- 4 息を吸いながら、元の位置に戻ります。
- 5 3～4を10回繰り返し、左足も同様に行います

間違った方法（背中が曲がっています）

動画でご覧頂けます。
QRコード



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索！



Amazonで
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！