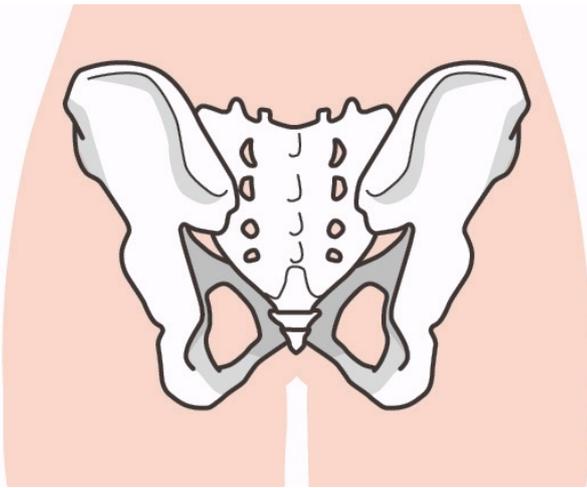




若々しいカラダを手に入れる！

あなたの骨盤の歪みチェックと解消法



最近、骨盤の歪みという言葉が聞かれるようになりました。そもそも、骨盤の歪みとは何でしょうか？

骨盤は、寛骨（かんこつ）、仙骨（せんこつ）、尾骨（びこつ）の3つの骨から構成されています。この骨盤自体は、微妙（数ミリ程度）に動くことは確認されていますが、大きく動くことはありません。

その**骨盤の歪み**といわれるものは

- ・前後にゆがんでいるタイプ
- ・左右にゆがんでいるタイプ
- ・骨盤がねじれているタイプ

の3タイプに分かれます。

骨盤の歪みをそのまま放置しておく

- ・姿勢が悪くなる
- ・腰痛になりやすくなる
- ・お腹がポッコリで体型が崩れやすくなる
- ・つまずきやすくなる
- ・内臓の働きが悪くなる

ということが起こりますので、注意が必要です。

簡単！骨盤の歪みをチェックする方法

では自分はこのタイプなのか？を見極めるための簡単なチェック方法を行っていきましょう。「その場足踏み」テストを用います。

<その場足踏みテストの方法>

2人一組で行うか、周りの安全を確認してから行います。かなり動きます。

- 1) 両足立ちになります
- 2) 両足の真ん中に、セロハンテープ（数センチ）を貼ります →目印になります
- 3) 目を閉じて、30回その場足踏みをします

※足の上げる高さは、床から15～20センチくらいを目安にしてください

4) 初めの立ち位置からどのくらいずれているかをチェックします

目印の位置から30センチ以上ずれていると骨盤の歪みの可能性があります

<評価の目安>

- 「前方」 骨盤が前に倒れている
- 「後方」 骨盤が後ろに倒れている
- 「左右」 骨盤が左右どちらかに傾いている
- 「斜め」 骨盤のねじれ

では、これだけはやっておきたい！歪み解消ストレッチを紹介します。



骨盤ストレッチ！ウエスト伸ばし

動画でご覧頂けます。
QRコード



■運動方法

- 1) 横向きになり寝ます。上の足を曲げ、下の足をまたぎます。
- 2) 肘を床につけて、背筋を伸ばします。ウエストが伸びます
- 3) 余裕があれば、肘を伸ばします。ウエストがさらに伸びます
- 4) 自然呼吸で20秒間静止します。反対側も同様に行います

椅子に座ったままでもできます！



- 1) 頭の後ろに手を組み、左右に上半身を倒します
- 2) 左右それぞれ20秒間静止して、自然呼吸を行います

座りすぎた時の骨盤に効く！股関節ストレッチ



■運動方法

1. 椅子に座った状態で片足を曲げて、足首を反対側の太ももの上にのせます
2. 背筋を伸ばして、少しだけ上半身を前傾させます
3. 上げた脚の膝の内側に手をのせて負荷をかけると効果的です
4. 自然呼吸で30秒間静止します
5. 反対側の脚も同様に行います

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！