

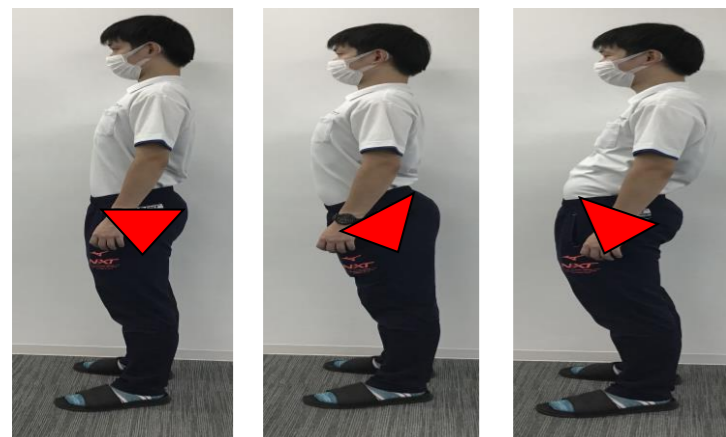
おうち de エクササイズ Vol.3

反り腰(骨盤前傾) 修正トレーニング編



監修
西野トレーナー

あなたはどの姿勢ですか？



理想

前傾

後傾

骨盤の傾きをチェックしよう！



①頭部・背部・臀部・踵を

壁につける ●

②壁と腰の隙間に手の平を入れる ○

理想姿勢：猫の手程度

前傾姿勢：こぶしが入る程度

後傾姿勢：手の平程度

1. 腰部伸筋群のストレッチ



枕

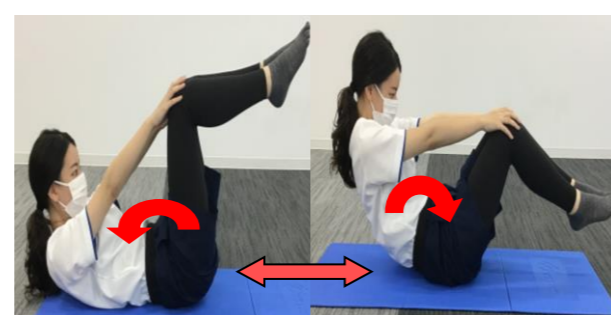
- ①両手で太ももの裏に手を回し、尾骨を床から浮かす
 - ②息を吐きながらさらに胸の方に引き寄せる
- 45秒ストレッチ
15秒休み
3セット

3. 骨盤後傾運動



- ①腰の下に置いた両手を腰で押しつけるように意識しながら骨盤を後傾する
- 5秒間保持
10セット
※息を止めない

5. ゆりかご運動



- ①両手を両膝に
 - ②両足を床から浮かせて体重を後ろへ移す
 - ③倒れそうになったら、前に体重を移す
- 10回反復
※肘の角度を変えない

7. 股関節屈筋群のストレッチ



- ①前側の股関節を曲げる
 - ②お尻を前に押し出して後側の股関節を伸ばす
- 30秒間ストレッチ
15秒休み
3セット

2. ドローイン



- ①下腹部を下着のゴムから離すように、おへそを背骨の方に引き込む
- 10秒間保持
10セット
※息を止めない

4. 腹横筋+腹直筋強化運動



- ①両肩甲骨が浮く程度まで上体を起こす
- 5秒間保持
10セット
※息を止めない

6. 腹斜筋強化運動



- ①片方の肘を反対側の膝に触れるように起き上がる
- 5秒間保持
8セット(左右で1セット)
※息を止めない

8. 大殿筋強化運動



- ①お腹の下に枕を置く(腰が反らないように)
 - ②膝を直角に曲げたまま股関節を上を上げる
- 8セット(左右で1セット)
※片方ずつ行う

枕は丸めたタオルでもOK!!

回数ができるようになれば徐々に回数を増やしていきましょう!