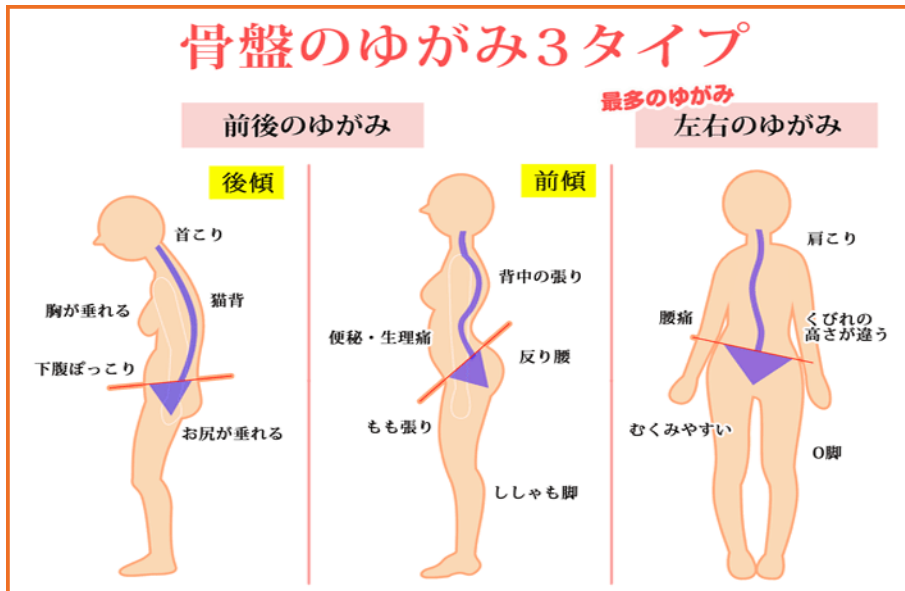


食事制限をしたり、激しいトレーニングやジョギングを繰り返しても痩せられないのなら、おそらく原因は“骨盤のゆがみ”です。



骨盤！

痩せない原因は…

骨盤がゆがんでいたら、なぜ痩せないの？

①内臓が下がってしまう

ぽっこりお腹の一番の原因がこれ。空腹時でも下腹が出ている人はおそらく内臓が下垂しています。また、本来あるべきところがないわけですから、圧迫されて機能が低下するなど内臓に負担がかかりますよね。これが消化不良（=脂肪の蓄積）を起こすことにもつながります。

②筋肉の付き方のバランスが悪くなる

ゆがんだラインのまま筋肉が付くと、パンパンの太ももや垂れたお尻、ぽっこりお腹を作ることになります。また、筋肉が固くなることで肩こりや腰痛の原因にもなったり、骨盤まわりの血液やリンパの循環が悪くなることで冷え性になったり老廃物を排出しにくくなったりもするのです。

骨盤がゆがんでいたら、どんなに効果的なエクササイズも無駄な努力に終わってしまいます。正しい位置に直してからトレーニングを行いましょう。

★骨盤の位置が正しくなれば、実はそれだけでも目に見えてスタイルが良くなりますよ！

骨盤のゆがみチェック

- 左右の肩の高さが違う
- 腰の骨（骨盤）の高さが違う
- 空腹時でも下腹がぽっこり出ている
- お尻は大きいヨコ広がりタイプ
- 最近、お尻が垂れてきた
- 下半身に比べ、上半身が貧弱である
- スカートが回ったり、ズボンがずれたりする
- 座り仕事や立ち仕事で長時間同じ姿勢でいる
- 運動やストレッチはほとんどしない
- 両足を揃えて立つと両ひざがくっつかない
- 足首が固い、または外側に回りづらい
- くつの外側ばかり減る
- 歩いていると、何も無いのによくつまづく
- 片方の足に重心をかけて立つ癖がある
- 冷え性で足のむくみが気になる
- 猫背が自分で気になる、または人に注意される
- 疲れやだるさを感じ、肩こり・腰痛が取れにくい
- 尿漏れをする、痔・便秘に悩まされている
- 湯船につかると膝にお湯が入ることがある
- 生理痛がひどい

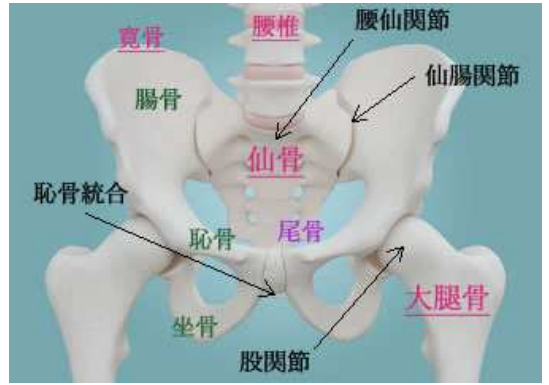
3個以下ならひとまず安心。

10個以上の方は要注意。美容面だけでなく、健康面にも危険信号が出ているはず！

骨盤とは・・・

骨盤は、背骨を支える土台です。家で例えると、地中に埋まっている基礎の部分のようなもの。ここがしっかりしていないと、どれだけ上物をオシャレなデザインにしてもすぐに傾いてしまいます。傾いた家は美しくないですよね。

人間の体も同じ。誰が見ても美しいラインというものがあります。そこが歪んでいると、せつかくのきれいな顔やオシャレな服も、そう見えなくなってしまいます。逆に、ラインさえ整っていればユニクロの服だってオシャレに見えます。だから骨盤は、美しくなるためのとても重要な役割を担っているのです。



この骨盤は、大きく3つの骨で構成されています。左右に広がる寛骨(かんこつ)と、仙骨(せんこつ)、尾骨(びこつ)です。そしてこれらのパーツは、関節で結合されています。「腰仙(ようせん)関節」「仙腸(せんちょう)関節」「恥骨(ちこつ)結合」「股(こ)関節」の4箇所あります。

“骨盤がゆがむ”とはどういうことかと言うと、日常生活での様々なこと(例えば、いつも同じ側に体重をかけて立つ、足を組む、背中を丸める、などなど...)によって、この結合部分に圧力が加わり、わずかに開いたりズレたりということが引き起こされます。そして、それをカバーしようとすることで、骨盤がゆがみ、そのまわりの筋肉にも負担をかけてしまうのです。

自宅でできる簡単エクササイズ

注意

- ★お尻を上げるときはお尻を突き出さない!おろすときはマットにお尻がつかないようにしましょう。
- ★ひざは最後までくっつけたまま!これがポイント!
- ★30回できなくてもOK。1日2セットを目安に行いましょう♪



かかとの内側、ひざの内側はピッタリとくっつける

- ① 仰向けになり、両ひざを立てます。手は体側に伸ばし、手の平は床に向けます。
- ② かかとの内側、ひざの内側はピッタリとくっつけ、ひざの真下にかかとがくるようにセットします。
- ③ お尻をらセンチほど床から浮かします。これがスタートポジションです。
- ④ スタートポジションから、ひざが肩まで斜め一直線になるまでお尻をゆっくり持ち上げます。お尻を持ち上げたとき、少しでもお尻をキュッと絞めてあげましょう。そうすると太ももの内側が引き締まりますよ!
- ⑤ このお尻の上げ下げを30回やります。最後、お尻を上げて10秒キープし、お尻を床におろして終了です。

ぽっこりお腹と太ももの内側を引き締めるストレッチ



ZERO



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424
yogastudiozero@gmail.com
スタジオZERO 世田谷
www.yogastudiozero.com

謹賀新年

明けましておめでとうございます。
結婚して17年目にして、初めておせちを作りました。義理の母は料理が上手なので、助けてもらいながら無事に完成しました。
仕事のスキルを上げることしか興味がなかった私は、気付けば仕事以外のことは苦手な人になっていました!!
今年は、仕事以外の目標として、料理の腕を上げることを頑張りたいです。

News & Topics

オンライン動画スタート!

『肩こり』 解消

【約30分×3回のレッスン】

価格(税込)

¥2,000 ▶ 購入画面へ

