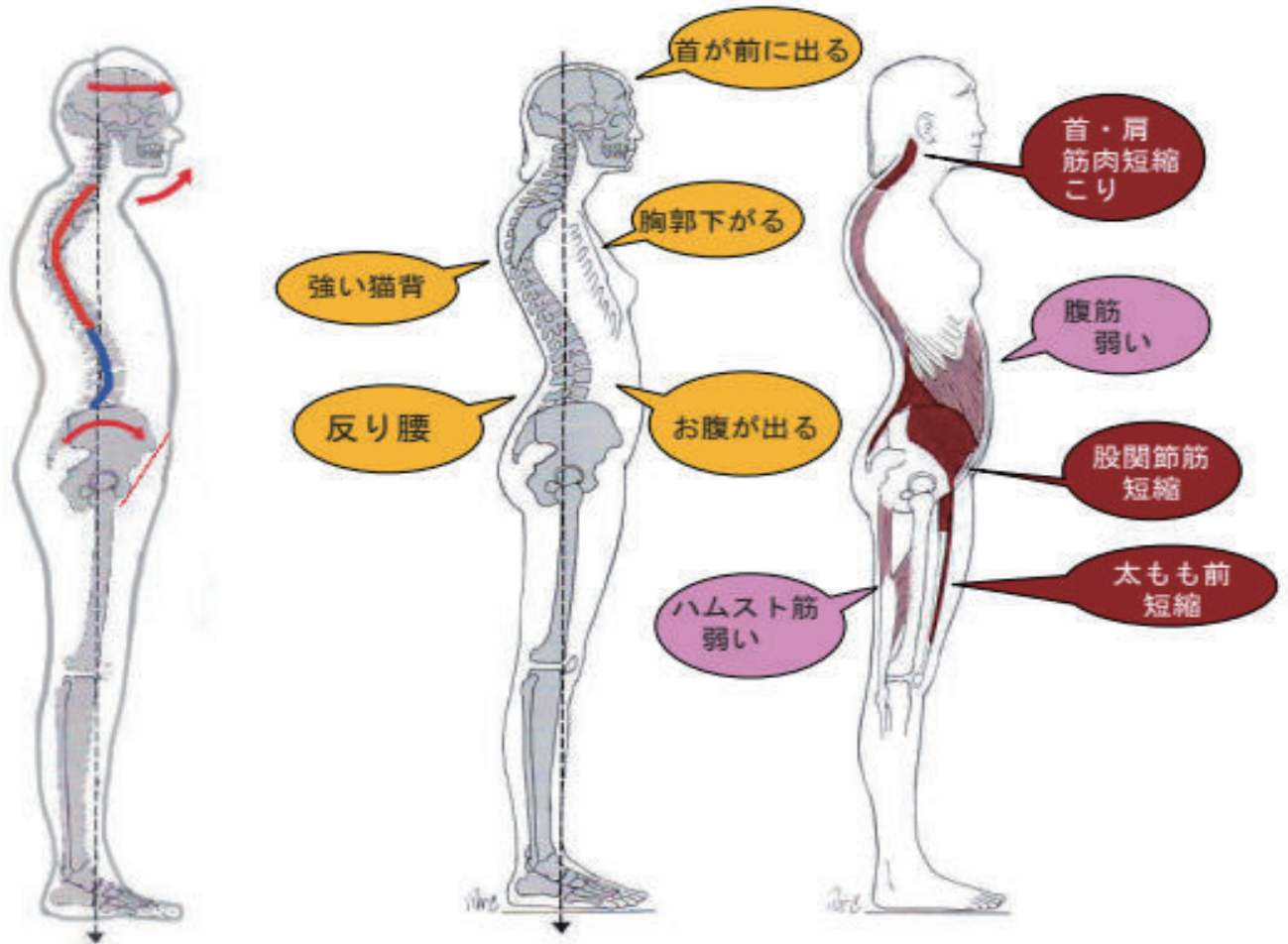


# 骨盤前傾姿勢



## ●よく出る症状

- ・肩こりや首痛
- ・腰の下部の痛みやつまり感
- ・関節炎
- ・股関節痛
- ・膝の前側の痛み
- ・顎関節痛
- ・頭痛
- ・腰椎ヘルニア、すべり症などの腰椎神経根の症状

身体全体の緊張感が高く  
全身への循環も悪くなりがちです。  
女性の多く首や肩への負担が大きいです  
正しい姿勢に戻すことで、負担が軽減し  
少しずつ元の健康な状態にもどっていきます

## ●原因

- ・悪い姿勢の維持（姿勢認識の間違い）
- ・妊婦またや出産後の姿勢の固着
- ・腹筋の筋力低下
- ・肥満

## ●対策

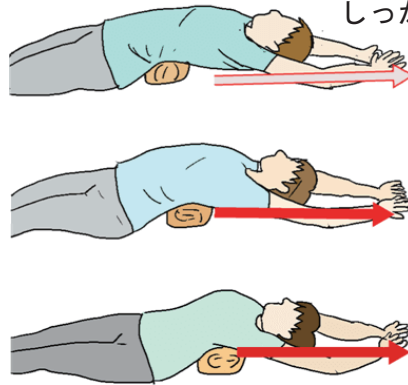
- ・骨盤の引き込み運動
- ・腹筋強化
- ・股関節のストレッチおよび可動域の回復
- ・太もも前のストレッチ
- ・骨盤の後傾方向への調整および運動

# 骨盤前傾の修正プログラム

- 背中の循環回復
- 腹式呼吸
- 腰部伸張
- 骨盤後傾運動
- 腹直筋強化
- 腹斜筋強化
- 腸腰筋ストレッチ
- 大殿筋強化
- 立ち方

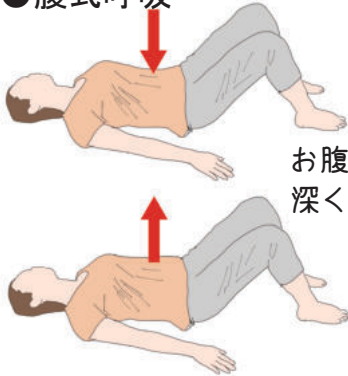
## ● 背中の循環回復

しっかりと背中を伸ばしていきましょう



背中を上方向に伸ばしていく  
息を止めずにゆっくりと行うこと

## ● 腹式呼吸



お腹を大きく使って  
深く長く呼吸しましょう

## ● 骨盤後傾運動

腹横筋、腹直筋、大殿筋に注意して



腰が浮かないように骨盤を後傾させていく  
後傾位で5秒間保持  
10回ほど繰り返す

## ● 腰部伸張運動



腰とお尻のつなぎ目を  
伸ばしていくように

## ● 腹直筋強化運動



しんどい場合は背中に当て物をして  
できる角度から行うこと

## ● 腹斜筋強化運動



## ● 大殿筋強化

足は伸ばしてもOK↑



## ● 腸腰筋ストレッチ



椅子などに半分座って行うと  
やりやすい

# 骨盤前傾の立ち方 エクササイズ



- ・ 壁からかかとを 5cm ほど離してもたれるように立つ
- ・ 膝をまっすぐにしたままで、股関節を壁のほうに引き込むように前傾させていきお尻をしっかりと壁に押し付ける
- ・ さらに胸を張って両肩を壁に近づける  
さらに胸の真ん中を前に突き出すようにする（あまり力をいれすぎないように）
- ・ 顎をひき後頭骨を壁にくっつける（顔が上側の方向に向かないように注意）

1 日の中で何回か行うように習慣づける

最初は壁を使い、慣れてきたら普段の立ち姿勢の中でできるようにしていく

壁につかない部分は無理につけなくても良いので、現在できる範囲内で上の図に近づけるように  
※力を入れて無理をすると逆に痛くなる可能性がある