

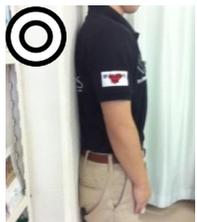


体のゆがみを解消！～その②～

今回は、肩の傾き、猫背、ストレートネックについて紹介しました。自分の体を知り、少しでも体の歪みの根本を探ることができたでしょうか？今回は**反り腰**、**傾斜骨盤**、**内巻き肩**、**ねじれ骨盤**について紹介します。

① 反り腰

壁に背をつけて、腰と壁の隙間をチェック



腰と壁の隙間が掌1枚分以内



腰と壁の隙間が掌1枚分以上



お尻のエクササイズ
仰向けで両膝を立て掌を床に。そのままお尻を引き上げ、膝から肩が一直線になるようキープ。



前腿のストレッチ

片脚立ちになり、上げた脚の甲を掴んで引き上げる。不安定な場合は壁に手を付ける。

③ 内巻き肩

鏡の前に立ち、手の向きをチェック



手の甲が体の外側を向く



手の甲が少しでも前を向く



肩関節のエクササイズ

肘を直角に曲げ、指先はまっすぐ小さく前を指す。肘をキープしたまま外に開き再び閉じる。この繰り返し。



肩関節のストレッチ

肘を直角に曲げ壁などに手をかけ体を捻る。腕から肩まわりの筋肉が伸びるのを意識。

② 傾斜骨盤

鏡の前に立ち、骨盤の高さを比べる



骨盤の高さが同じ



右の骨盤が左に比べて高い



右内腿のストレッチ

両足を大きく開き爪先を斜め外側に向ける。右手を股関節に置き、上体を右に倒しながら重心を左側に。右ふともも内側の張りを意識。



左内腿のエクササイズ

左半身を下にして横向きに寝て、頭を支える。右足を前に出し右手で骨盤を固定。そのまま爪先を正面に向け、左脚を持ち上げる。

④ ねじれ骨盤

足を肩幅、爪先を前に向けて、おへそをチェック



おへその位置が体の中心



おへその位置が右にズれる



左腸腰筋のストレッチ

両手を腰に当て右脚を大きく前に出し腰を落とす。前脚の膝は直角に、後ろ脚は90°以上曲げ、左脚の付け根が伸びるのを意識。



左方向へのおへそずらし

右脚を前に出した姿勢のまま左手を上げる。次に上体を左に回旋させ、おへその位置を左方向へ。