ボディケアスタジオキュア主宰

柳本幸子

・理学療法士

・パーソナルトレーナー

・食欲コントロールダイエットサポーター

キュアでは、日常の中で食欲やとる姿勢などの生活習慣を整えていくことでボディラインを整え、心身を健やかに快適な状態にキープするセルフコンディショニングの方法をお伝えしています。

本日の予定

10:00～10:50　説明・実技
10:50～11:00　質疑応答

レッスン中はミュートでお願いします。
水分補給をしながらご参加ください。
質問はチャットで随時受け付けます。

ボディラインが崩れる理由

体脂肪が多い・運動不足

- 栄養コントロール
- 有酸素運動による脂肪燃焼
- 癒着の改善
- 筋肉の張り（弾力性の改善）

骨格(姿勢)のゆがみ

- 関節のはめこみ
- インナーマッスルの活性化
- 筋肉の長さの適正化

理想のボディバランスを作るために

- 骨格ラインの調整（姿勢改善）
- 筋肉量・脂肪量の調整
- 栄養バランスの管理・・・etc

10月のテーマ
美尻のつくり方

お尻の形が崩れる原因

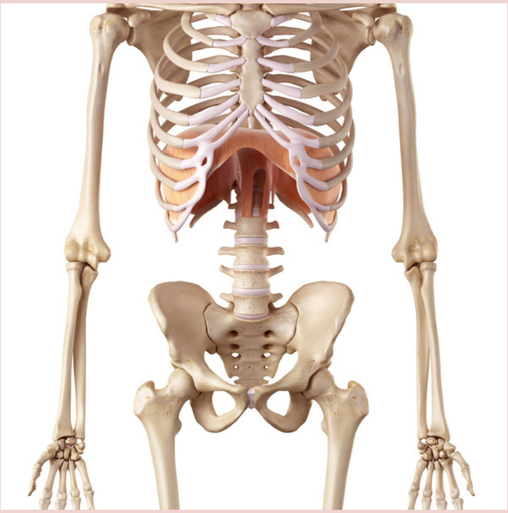
①食事管理のミス
②骨盤のゆるみ
③股関節のゆるみ
④大臀筋のたるみ

美尻が崩れる原因

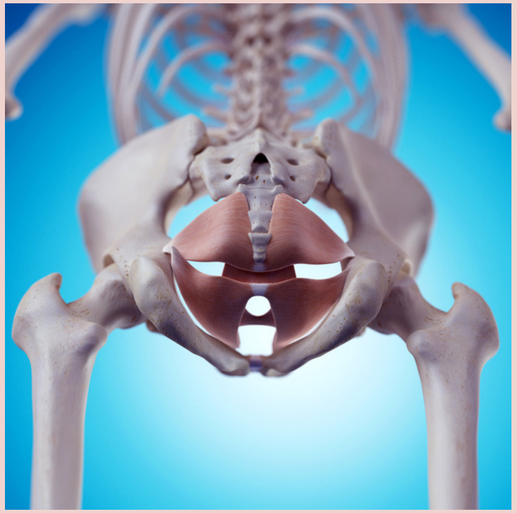
コアハウス機能低下による骨盤のゆるみ

多裂筋

腹横筋



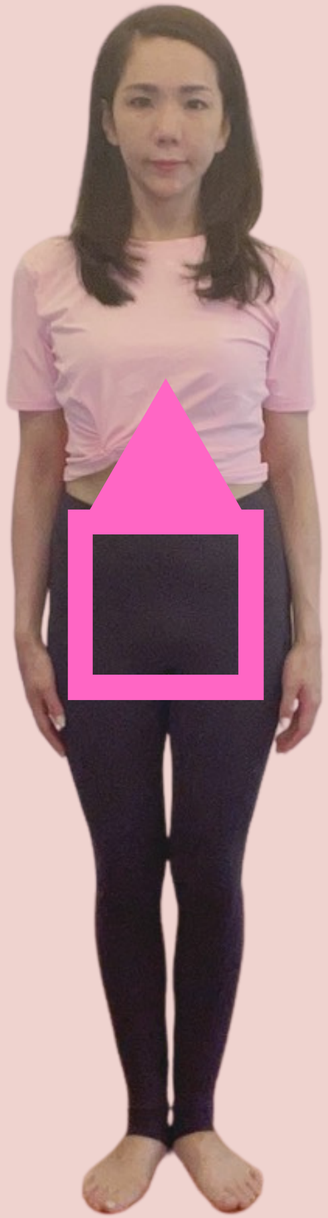
横隔膜



骨盤底筋群

①骨盤のゆがみを整える
②多裂筋、腹横筋を鍛えることにより
　骨盤上部をひきしめる

コアハウスを構成するインナーマッスル

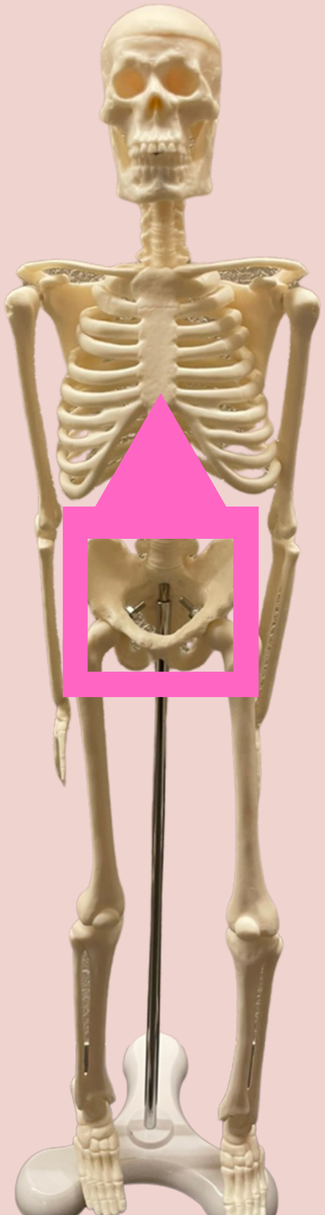


横隔膜：屋根

多裂筋：大黒柱

腹横筋：壁

骨盤底筋：床



美尻が崩れる原因

インナーマッスル機能低下による股関節のゆるみ

〈アウターマッスル〉

大臀筋

〈インナーマッスル〉

恥骨筋

小臀筋

外旋六筋

股関節のインナーマッスルが働かないと
大腿骨が骨盤の中でずれて動くようになる
↓

股関節のずれ

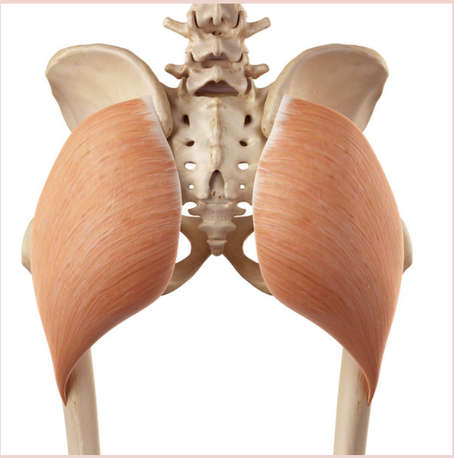
股関節のずれはお尻の表面の筋肉を
使いにくい状態にさせ
お尻の筋肉をたるませる大きな原因になる

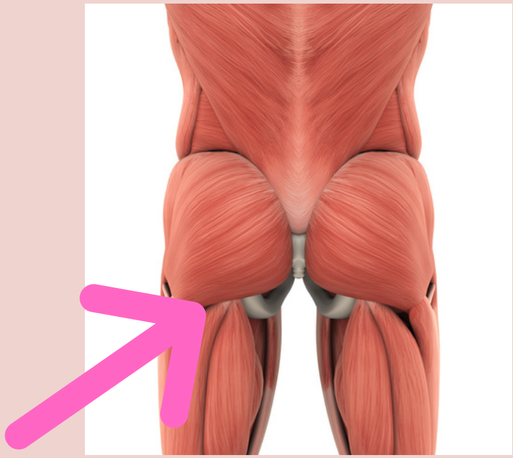
改善には！！

股関節を正しい位置に修正して、
インナーマッスルを活性化
させることが必要になる

美尻が崩れる原因

お尻の表面の筋肉のたるみ・
太もも裏の筋肉とお尻の筋肉の癒着





お尻の表面を覆っている筋肉が大臀筋
↓
この筋肉が正しく働くことで、
引き締まった美しい形のお尻ができる

日常生活の中で、股関節がしっかり
伸びきれないと太もも裏の筋肉とお尻の筋肉
の下が癒着して、お尻が下に引っ張られて
しまう

美尻を作る三つの法則

- コアハウスによる骨盤のひきしめ
- お尻インナーによる股関節のはめ込み
- 大臀筋のたるみ改善

綺麗な骨格の並びを作り
骨盤・股関節を正しい位置に安定させた上でお尻を鍛える

美尻・小尻ラインへ変化

本日の内容

- 骨盤・股関節周りストレッチ（ゆるめる）
- コアハウス引きしめ（前回の復習）
- 股関節まわりインナーマッスル引きしめ
- 膝立ち、椅子に座った状態での正しい姿勢