



美姿勢ってどんな姿勢  
？

# こんなお悩みありませんか？

- ・ 下腹がぽっこりと出ている
- ・ 太ももの前はりが強くてスキニージーンズが似合わなくなってきた
- ・ お尻が垂れている
- ・ 肩こり、腰痛がある
- ・ 顔が弛んできた

# 人の体の土台



約206個の骨と  
骨同士を結ぶ関節で  
できている

身体にまっすぐ一本の軸が入っているように  
一直線になる



## 美姿勢とは

- ・ 耳、肩、足の付け根のでっぱり  
膝が一直線上にある姿勢。
- ・ 骨盤の位置は床と垂直に  
立っている



顎下角度 90度

みぞおち、おへそ、恥骨が一直線

両膝が真正面を向いている



耳たぶ

肩の中央

股関節外側の出っ張り

膝の後方

外側くるぶし

×

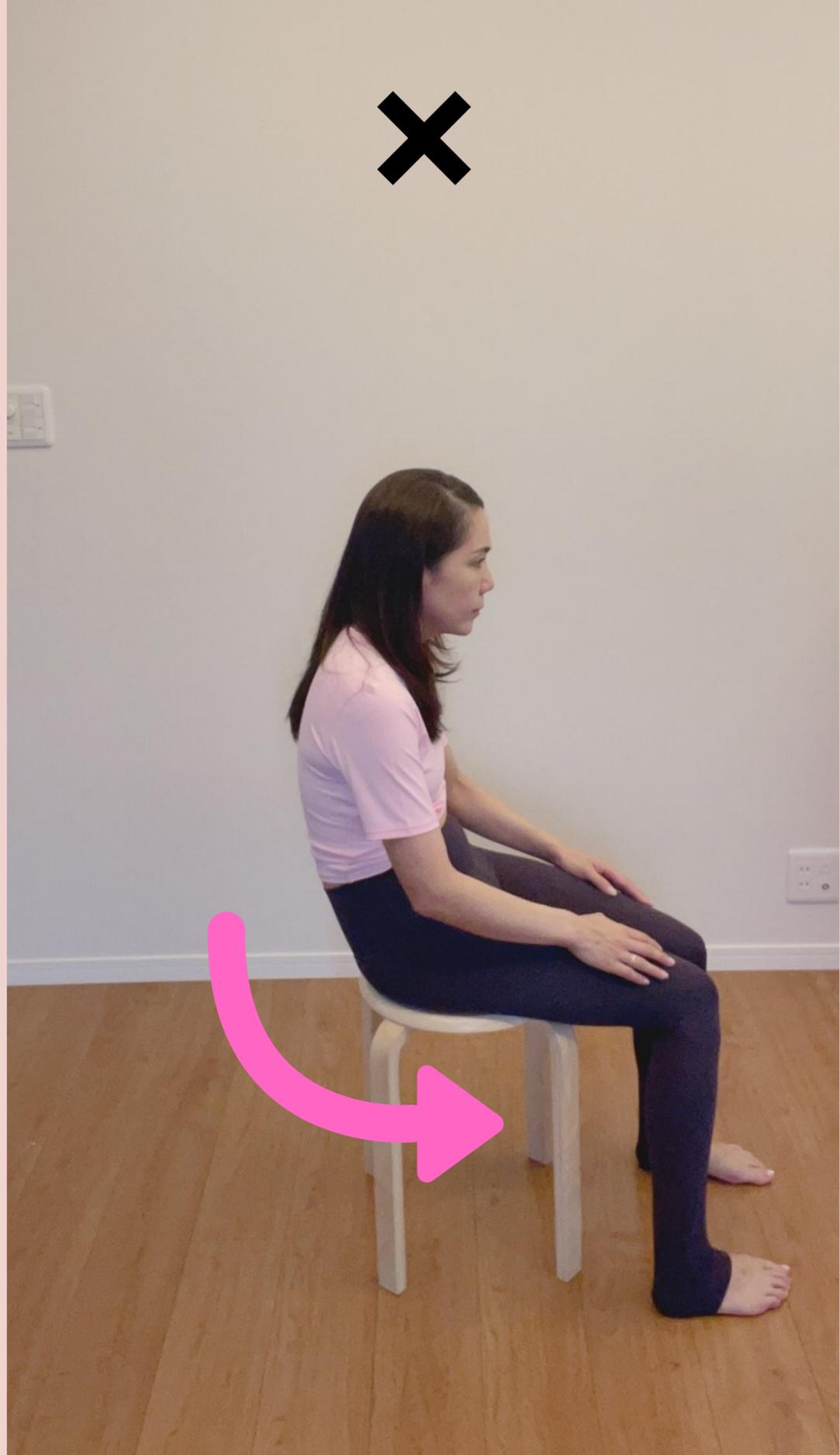


猫背

×



反り腰



# 美姿勢の作り方2ステップ

---

STEP1:ゆるめる

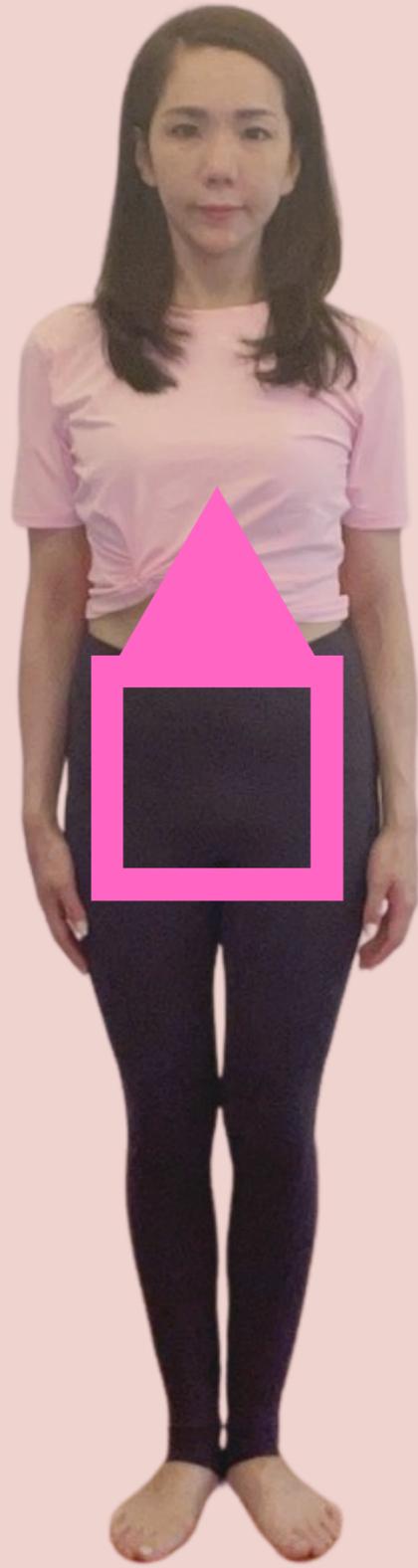
→ 縮んで固まった関節や筋肉をゆるめて  
正しいポジションへみちびく

呼吸法

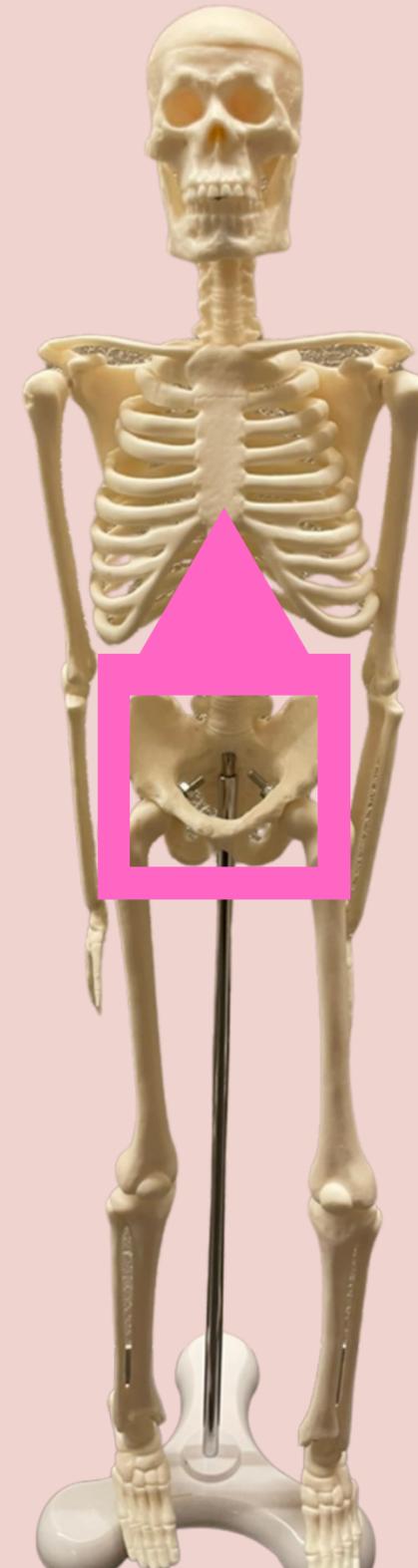
STEP 2:ひきしめる →

正しい姿勢を安定させるためのインナーマッスルを目覚めさせ、きたえる

# 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



# 美姿勢をつくる呼吸

## STEP1：お腹呼吸

体幹のコアハウスを目覚めさせ、副交感神経を優位にして身体をリラックスさせます。

# 美姿勢をつくる呼吸

## STEP 2 : 肋骨呼吸

コアハウスを正しく使いながら、  
理想的な呼吸に導きます。