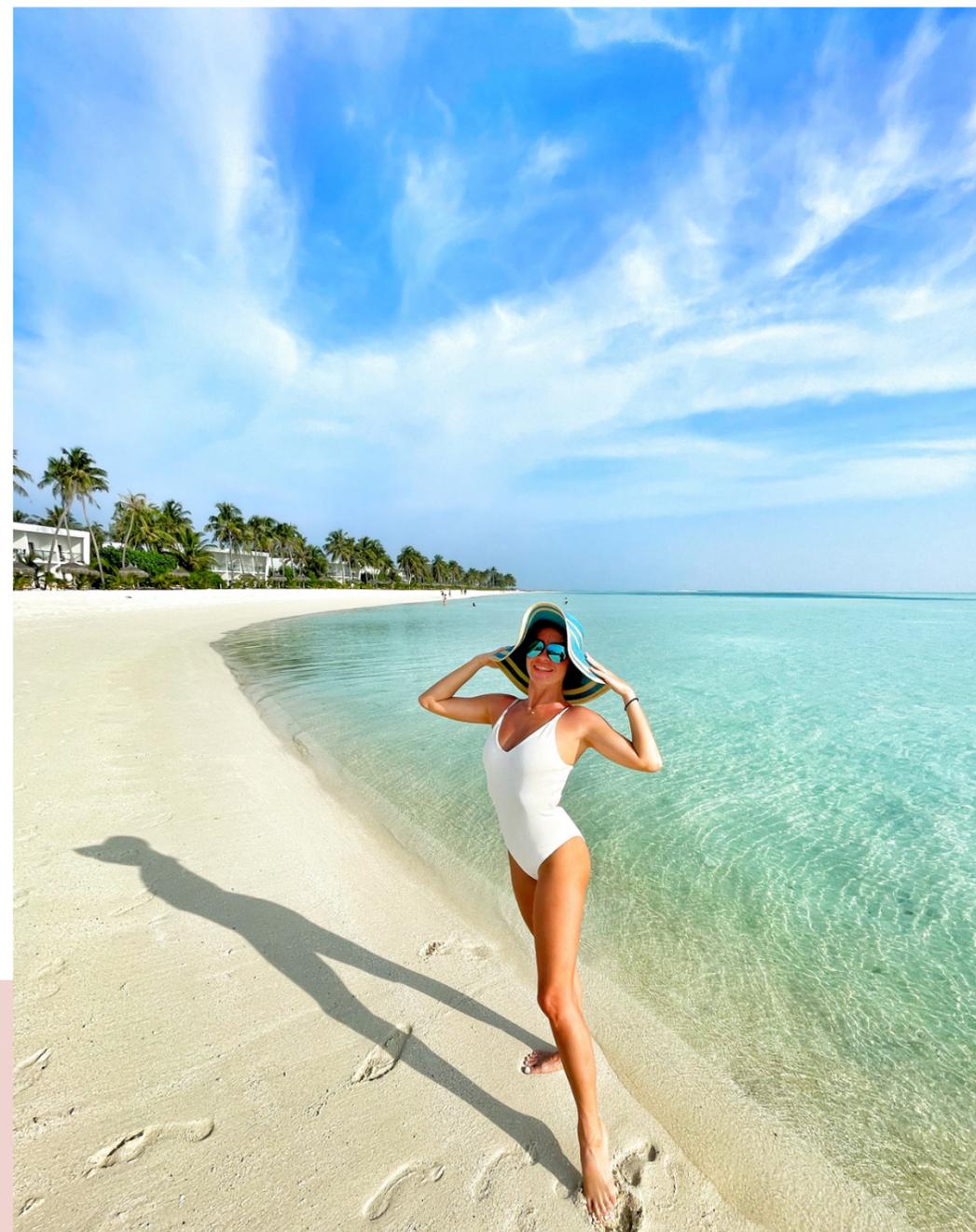


11月のテーマ  
くびれをつくる  
3つの法則





## 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。

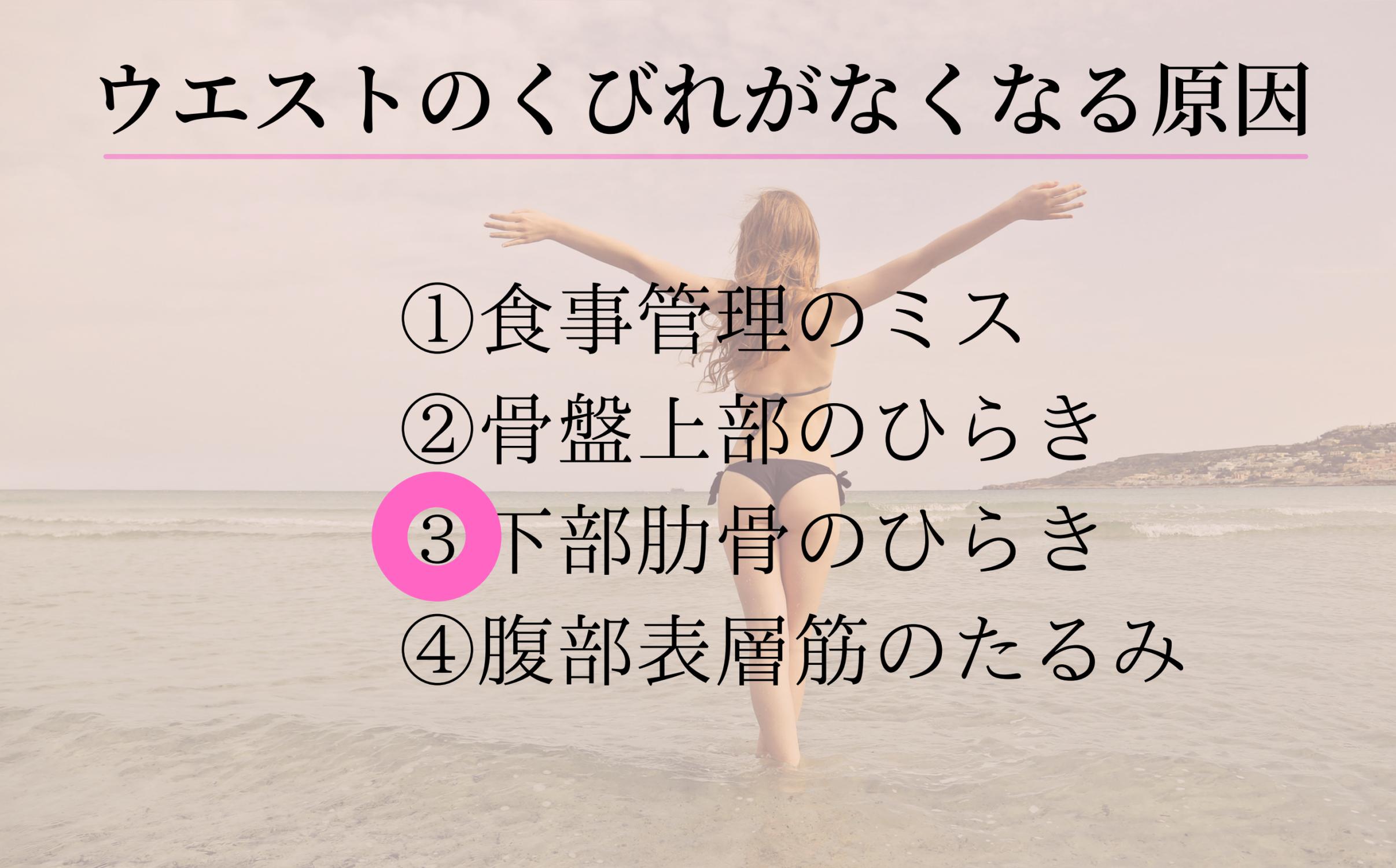
# 本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

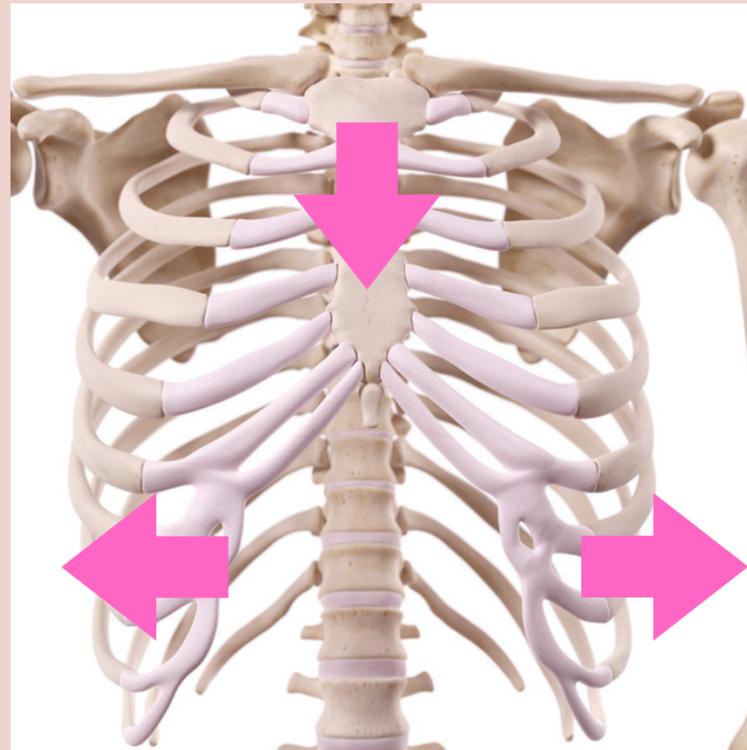
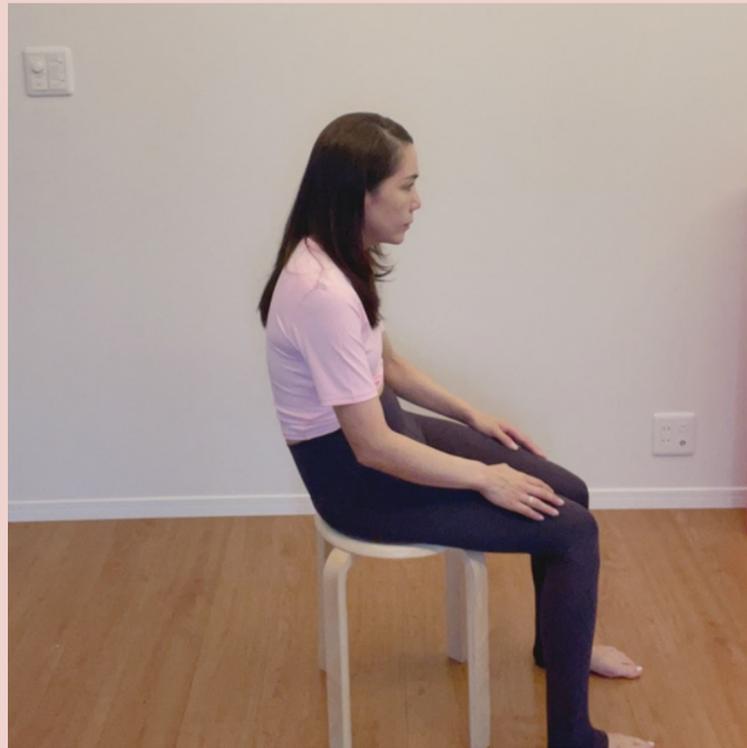
- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

# ウエストのくびれがなくなる原因

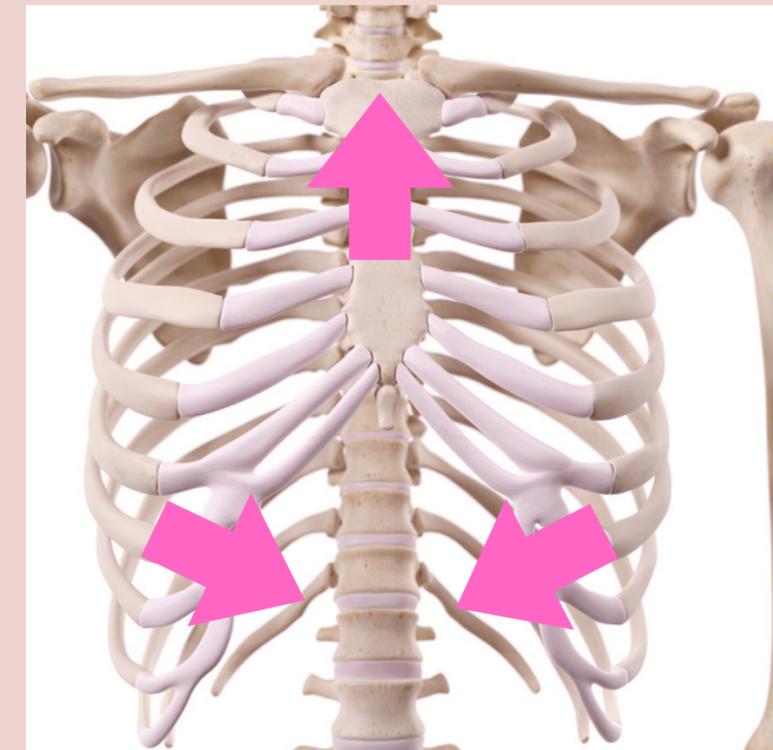
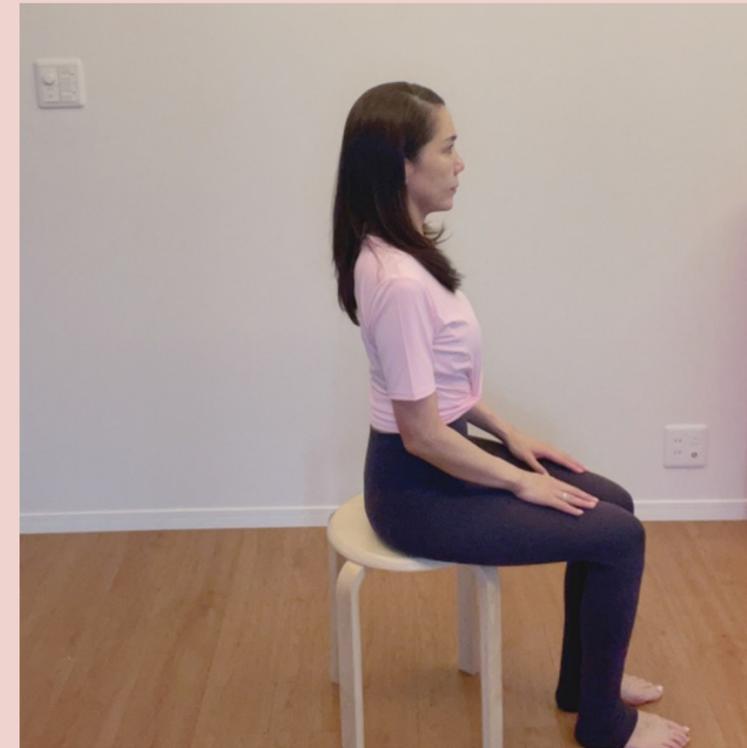
- 
- ① 食事管理のミス
  - ② 骨盤上部のひらき
  - ③ 下部肋骨のひらき
  - ④ 腹部表層筋のたるみ

# ウエストのくびれが崩れる原因

## 上部肋骨下垂による下部肋骨のひらき



NGパターン



OKパターン

- ①肋骨の可動性を引き出す（3方向）
- ②肋骨背面のインナーマッスルを活性化させて上部肋骨を持ち上げ正しい姿勢をキープすることで、下部肋骨が内側に引き締まる。



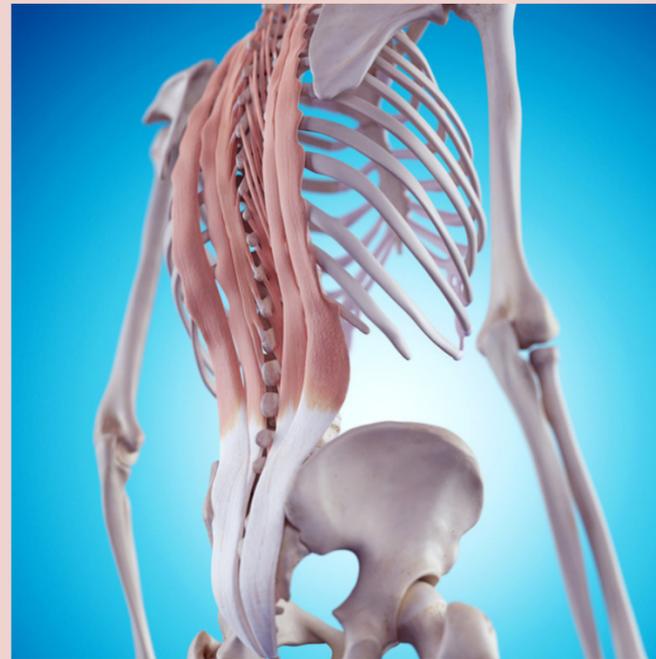
美しいくびれへ

# くびれがなくなる原因

## 胸郭・頸部インナーマッスル（補足資料）

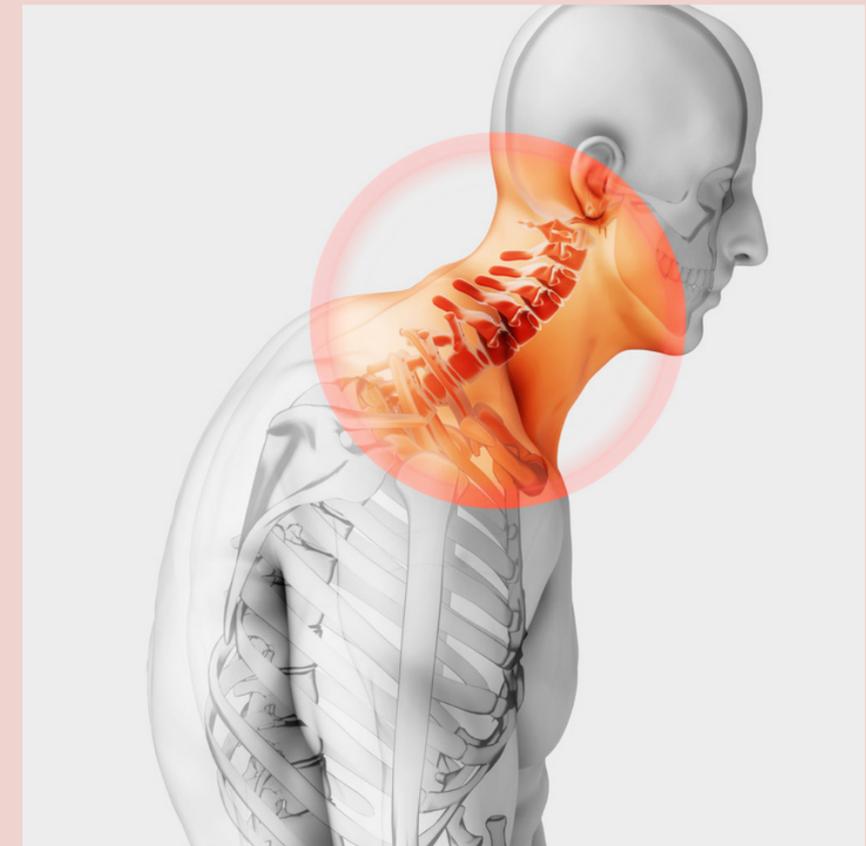
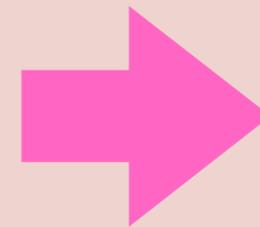


頸部筋群



脊柱起立筋群

機能低下すると



ボディラインが崩れるだけでなく痛めやすい



デコルテをしっかりと持ち上げると、骨盤と肋骨の間に距離がうまれて同じ体型でもウエストもくびれて見えます。ウエストを細くしながら、細く見せる（魅せる）ことも大切！

# 本日のプログラム

肋骨周りを柔らかく整えて  
猫背（ストレートネック）  
を改善しましょう！！

- 肋骨を丁寧に動かす（3方向ストレッチ）
- 首まわり、肋骨背面インナーマッスル活性化
- 寝た状態での美姿勢を作る
- 背骨を柔軟に！ロールアップ、ロールダウン
- コアハウス活性化
- 壁だちで美姿勢チェック



# 11月のテーマ

くびれをつくる3つの法則

第3週 11/19(金)

お腹の表面をひきしめる