

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。

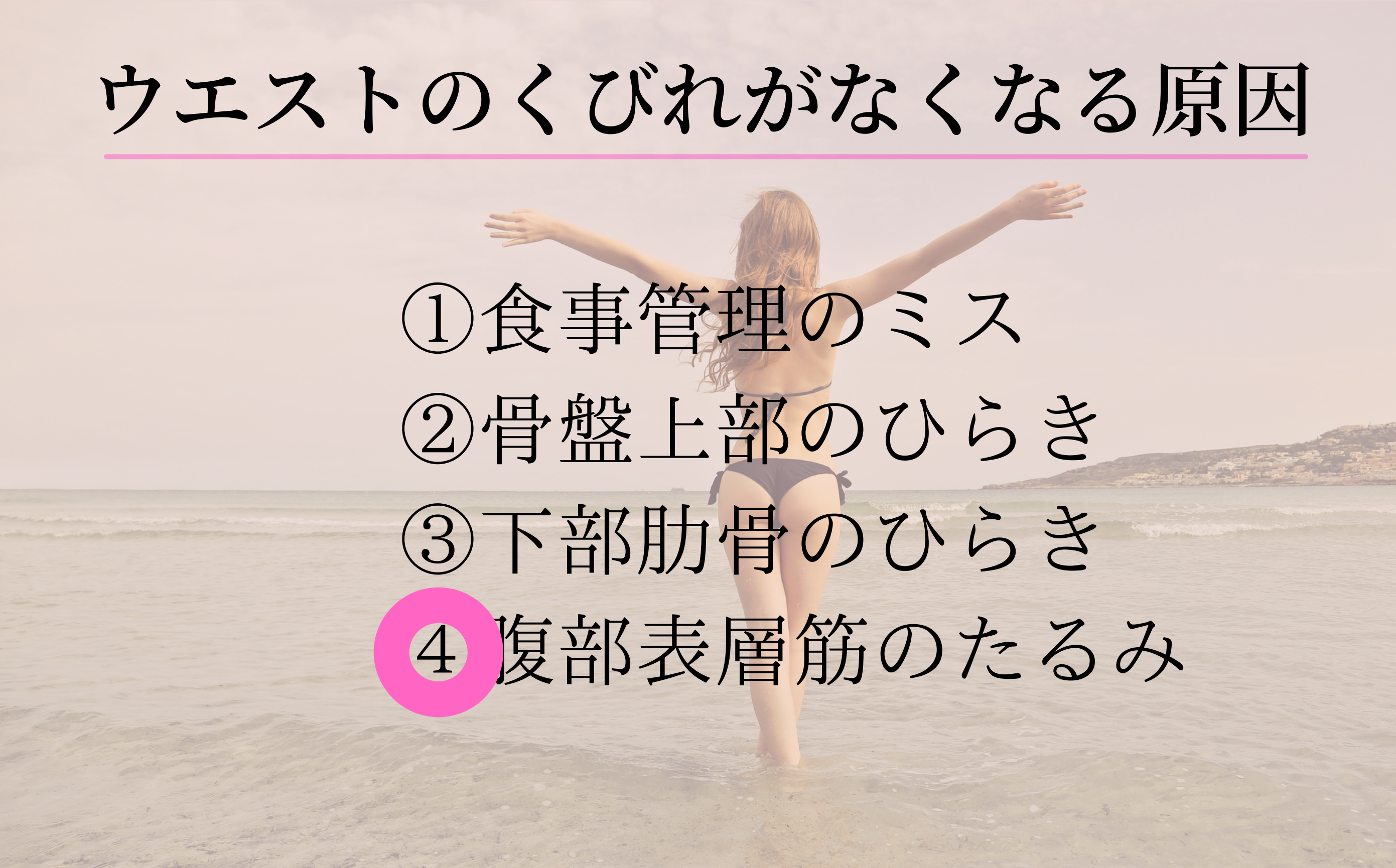
# 本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

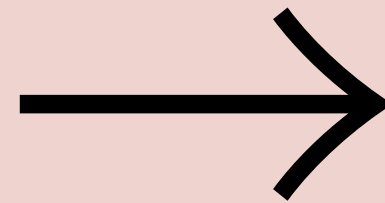
- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

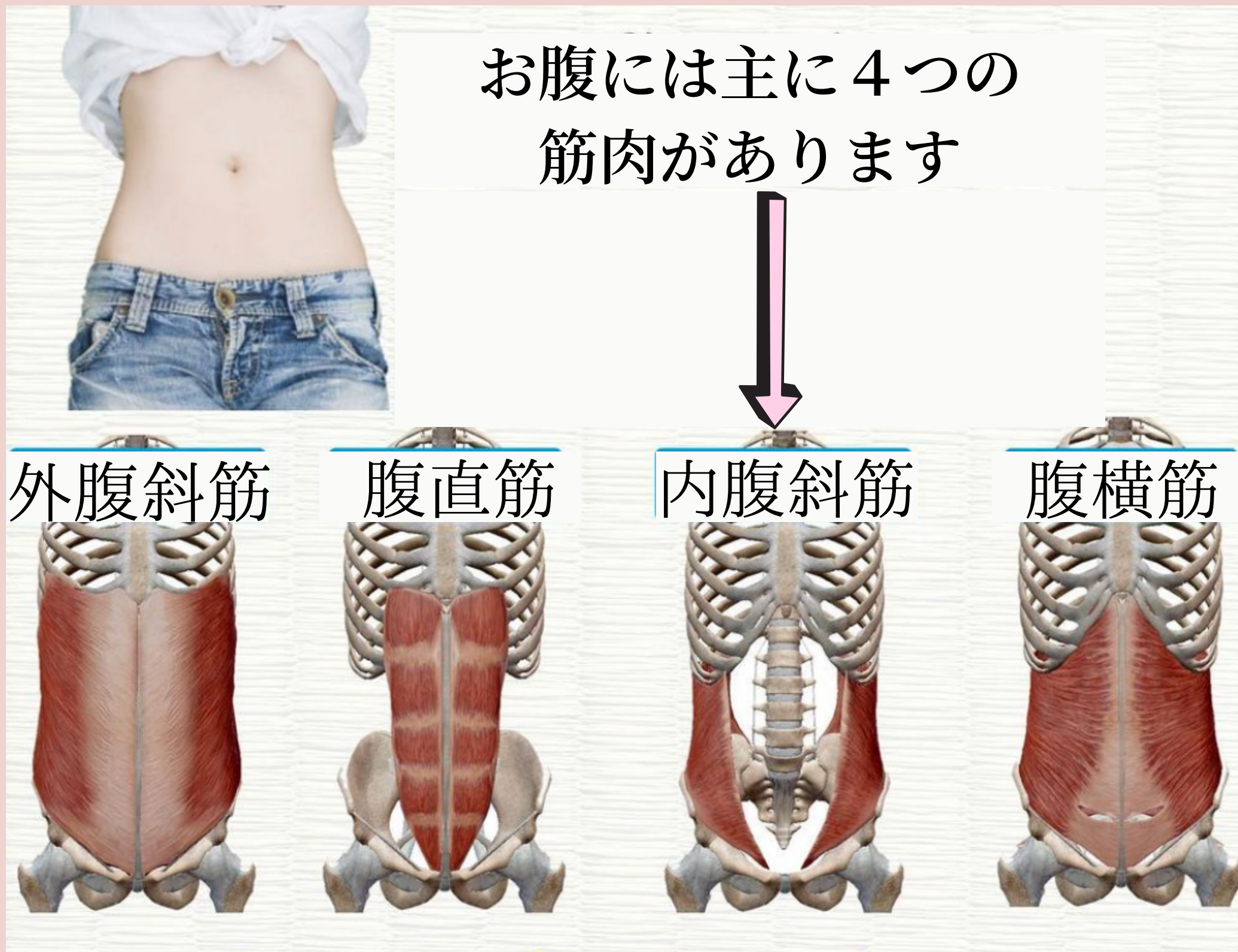
# ウエストのくびれがなくなる原因

- 
- 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

# くびれを作るためには腹筋運動？

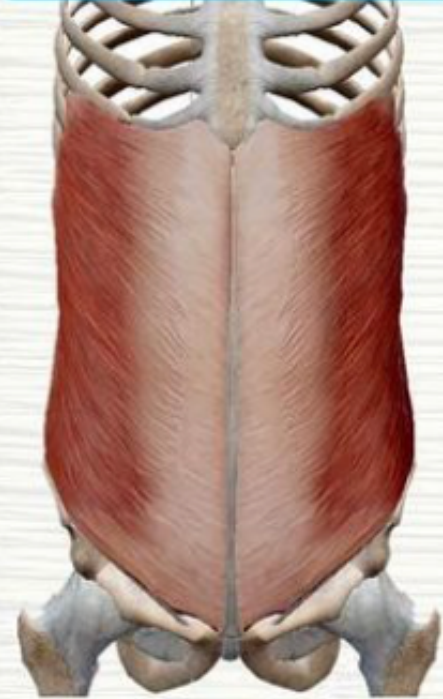
---





この中でくびれを作る腹筋は？

外腹斜筋



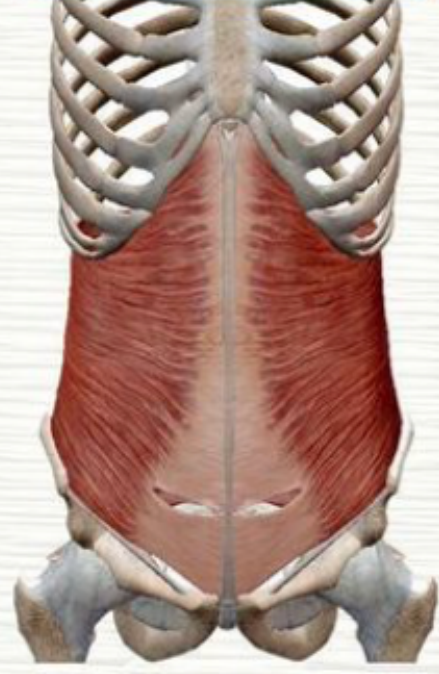
腹直筋



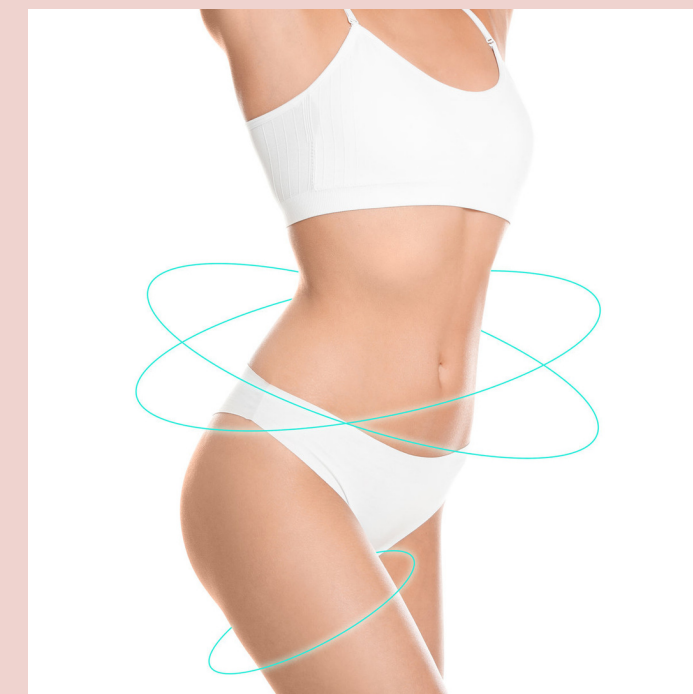
内腹斜筋



腹横筋



この二つを主に鍛えると  
寸胴になりやすくなります



くびれるためには  
この二つの使い方が大切！

# ウエストのくびれが崩れる原因

腹筋の使い方のくせ・お腹表面のたるみ・ゆちゃく



## 腹斜筋のたるみを改善

腹横筋が使われていても、腹斜筋が使われていなければ骨盤のきわなどの表層筋と皮膚層の癒着がとれずたるみは改善されない。

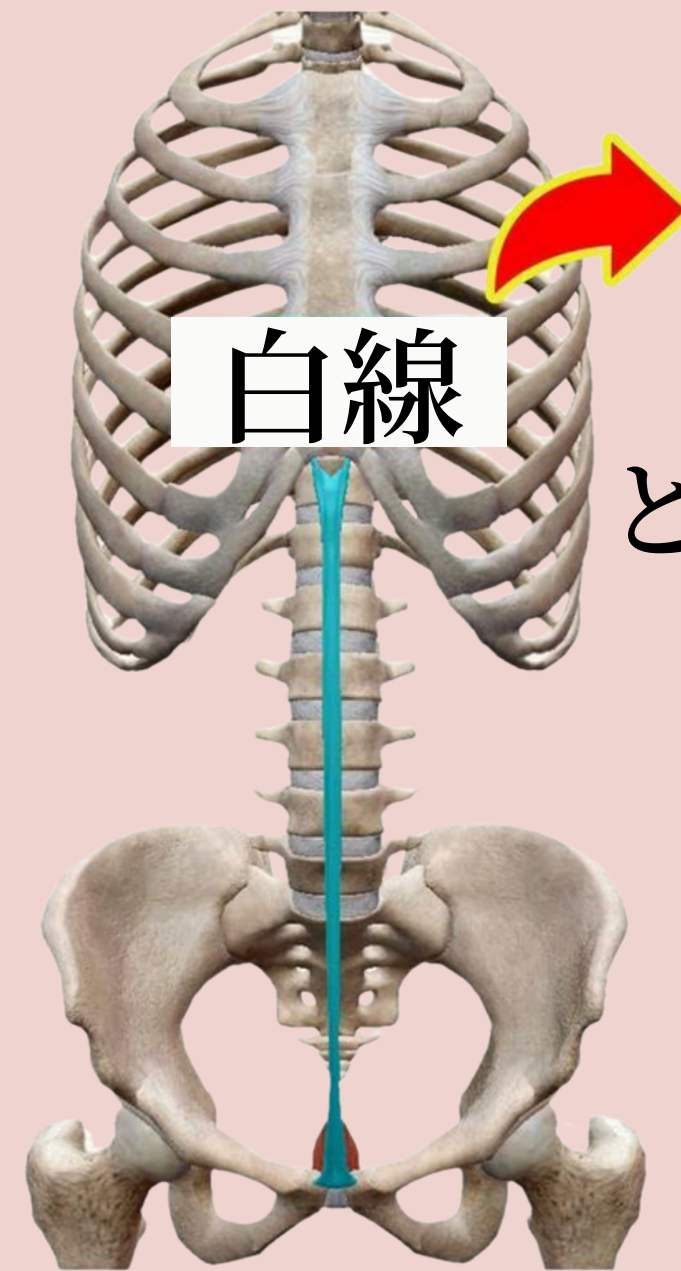
そのため表層筋のひきしめ  
トレーニングも合わせて行っていく。



同時に日常生活でコアをしっかり使っていくことで（ドローイン）くびれをキープしていくことができる

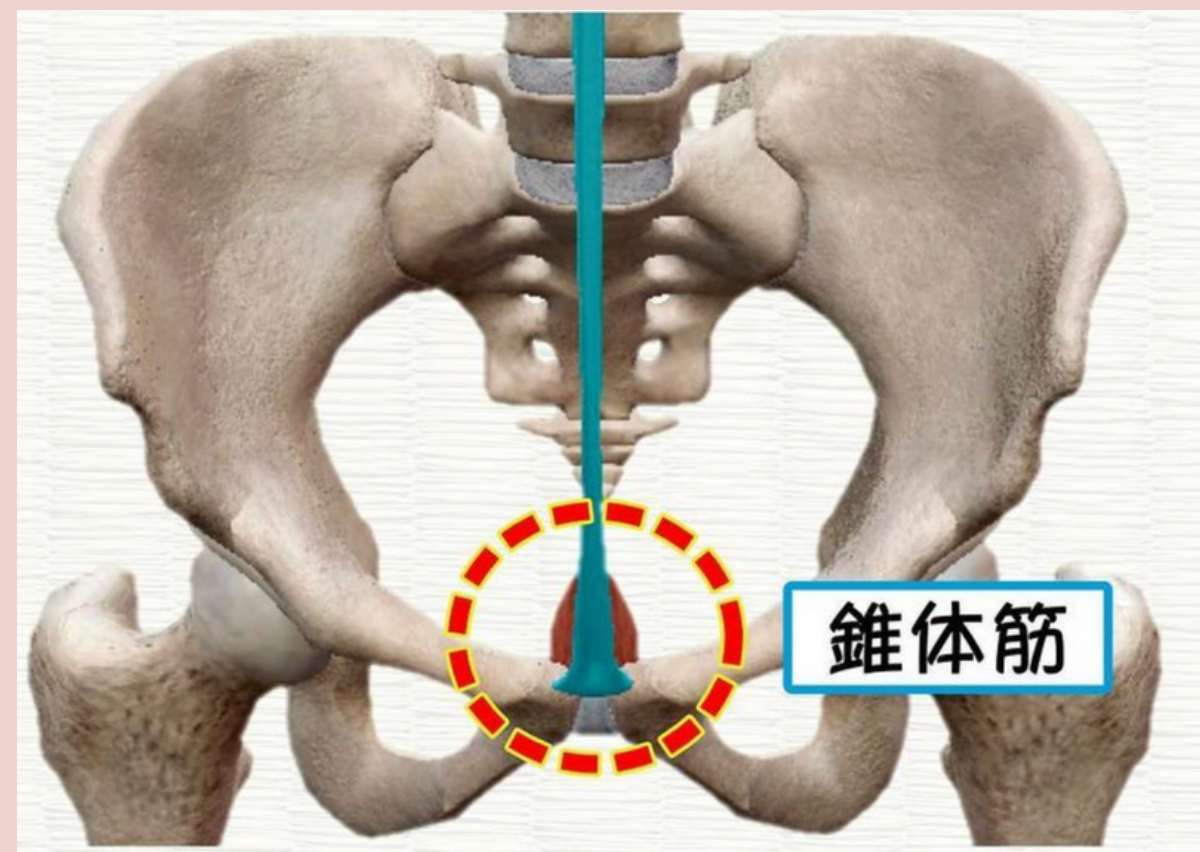


# お腹の縦線を作るためには？

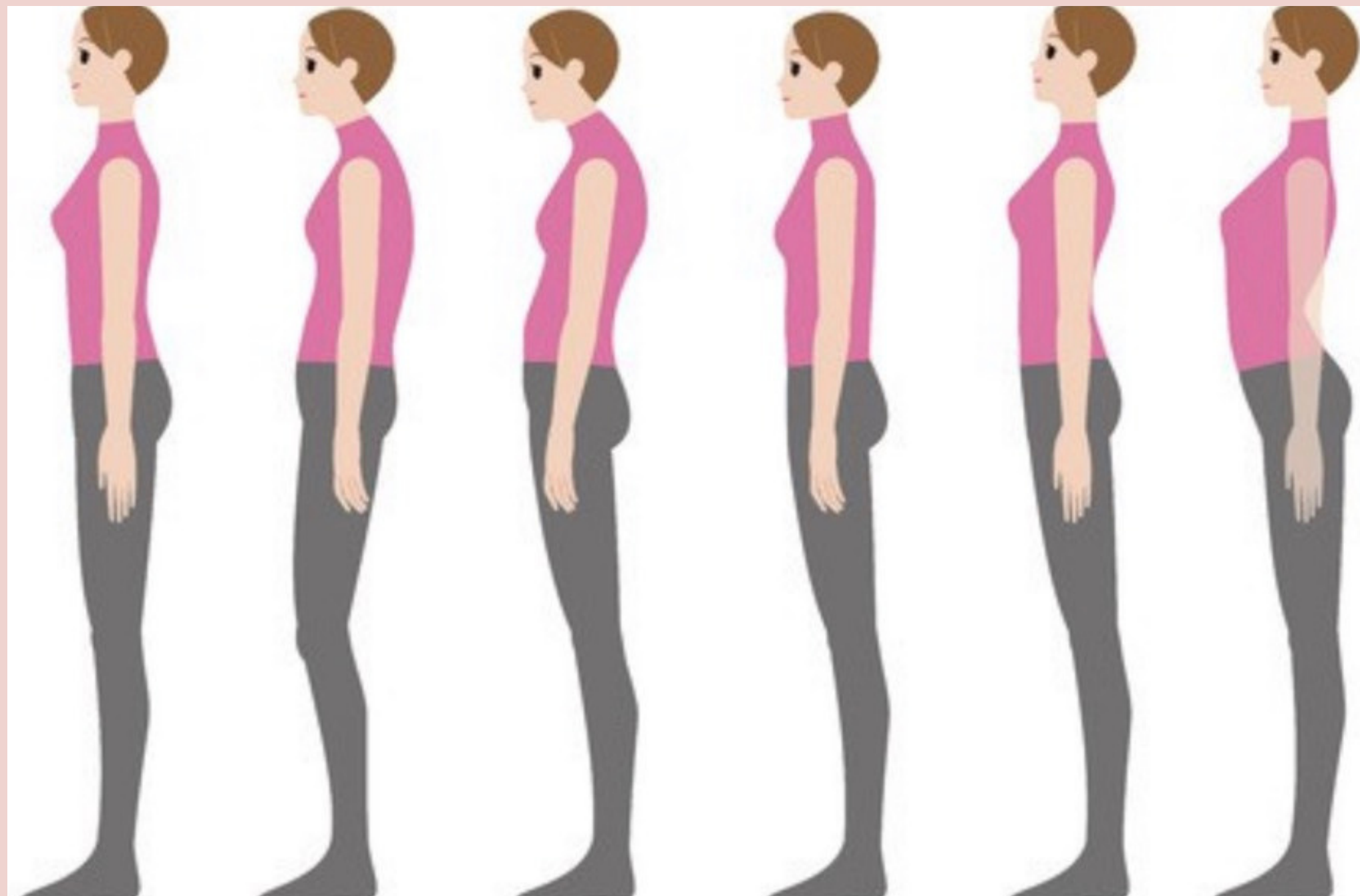


お腹の真ん中には  
「白線」  
という長い繊維があります

縦線を作るためには  
白線を  
ピン！  
とはる必要があります



白線の下には両脇に錐体筋という筋肉が  
ついています。  
この筋肉は白線をピンと張る働きがあります。



錐体筋は姿勢が悪いとしっかり  
働けません。日常生活の中で正しい姿勢を  
とっていけば、働きやすくなります

# 姿勢修正5ポイント

- 上部肋骨を持ち上げ
- 首の後ろを引き伸ばす
- 肩を真横に開く
- 顔の面が床と垂直
- 顎下角度約90度



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

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

# お腹の縦線の作り方



① 恥骨を軽く前に押し出して  
下の白線を引っ張る

②


①

② ①の状態、胸に軽く息を  
吸い込むようにして  
デコルテをあげ、  
上の白線を引っ張る

# 本日のプログラム

お腹の張りを出して、  
縦に伸びましょう！！

- 骨盤周りストレッチ
- コアハウス活性化
- サイドからくびれを作る
- お腹の白線を作る
- 寝た状態、立った状態で  
美姿勢を作る



# 11月のテーマ

くびれをつくる3つの法則

第4週 11/26(金)

くびれを作る3つの法則

フローレッスン