

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。

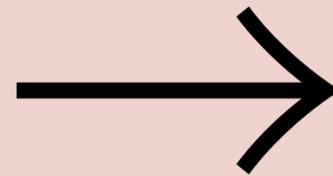
本日の予定

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。

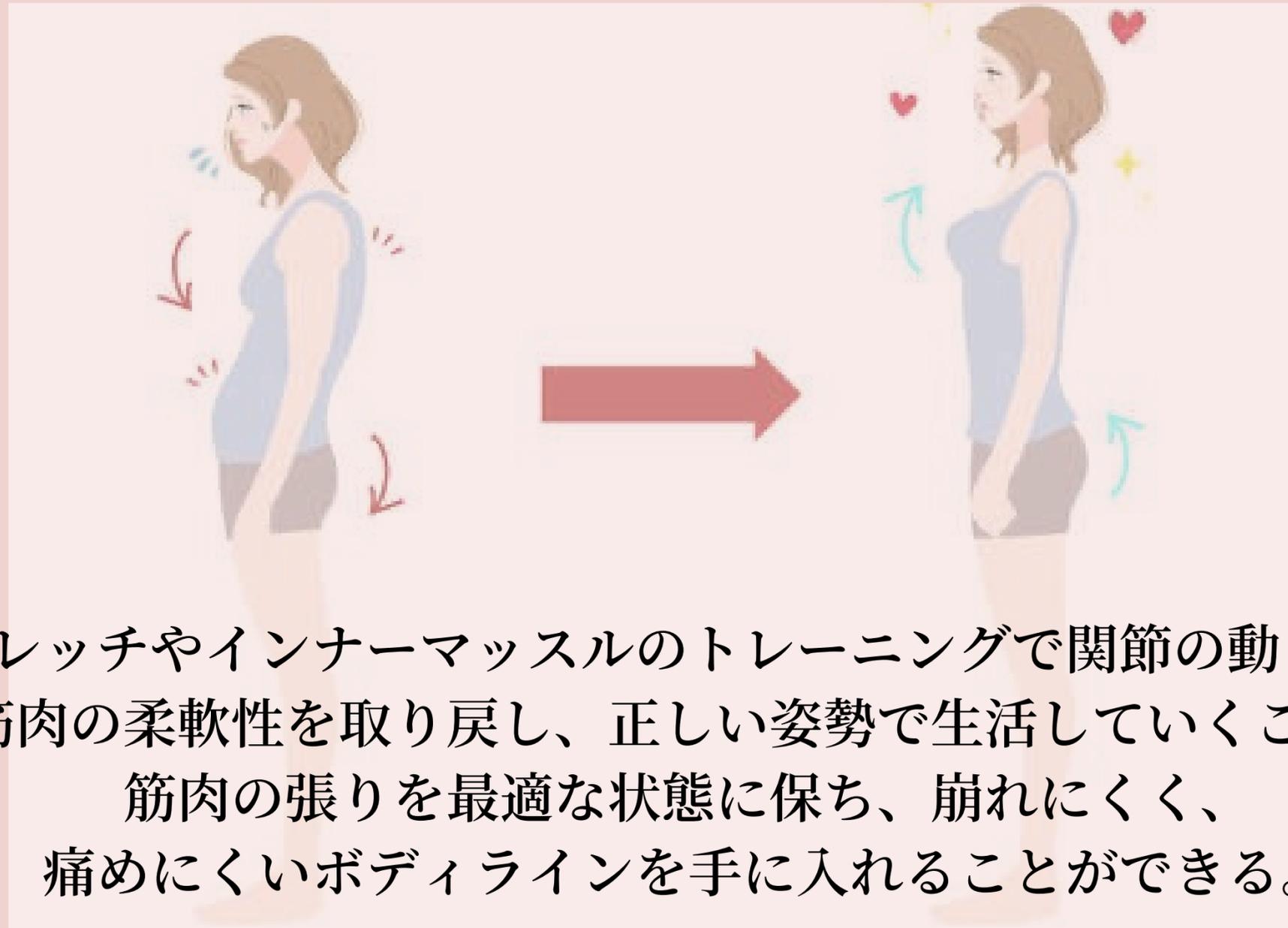
くびれを作るためには腹筋運動？



女性らしい理想のくびれを作るために

- 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

日常生活がトレーニングになる



ストレッチやインナーマッスルのトレーニングで関節の動く範囲や筋肉の柔軟性を取り戻し、正しい姿勢で生活していくことで筋肉の張りを最適な状態に保ち、崩れにくく、痛めにくいボディラインを手に入れることができる。

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

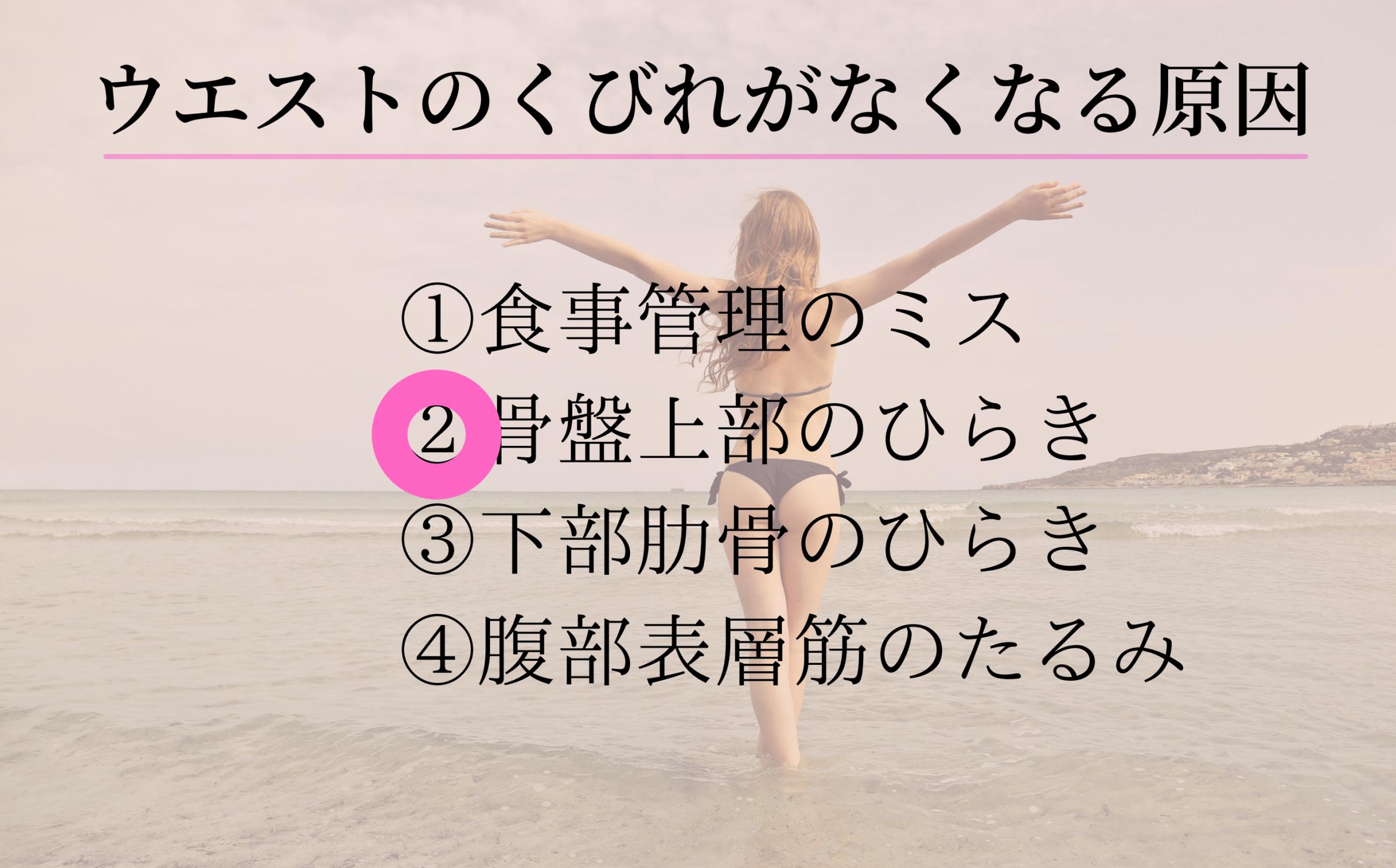
股関節外側の出っ張り

膝の後方

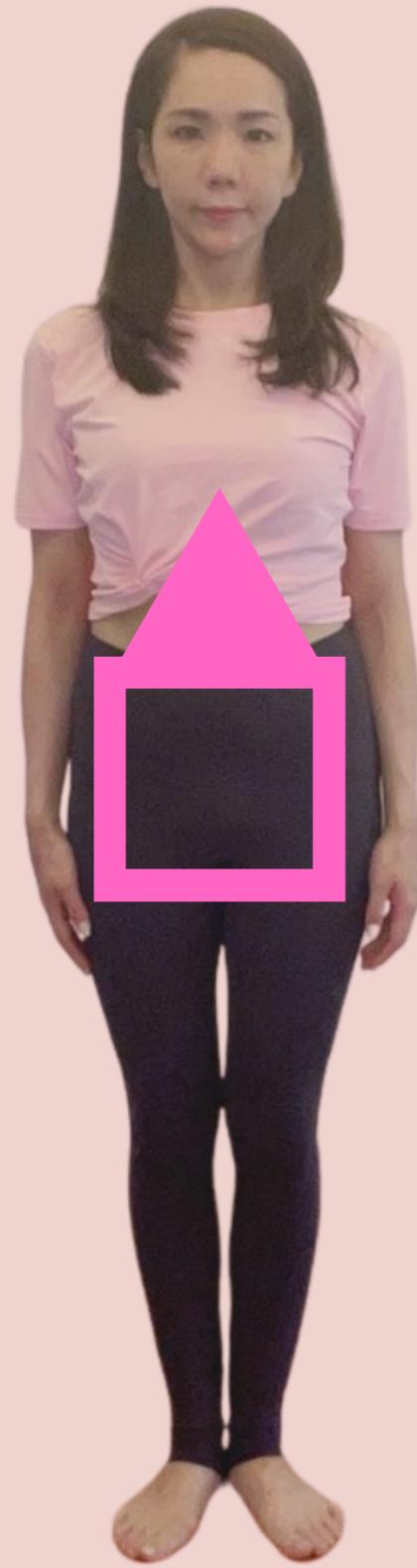
外側くるぶし

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

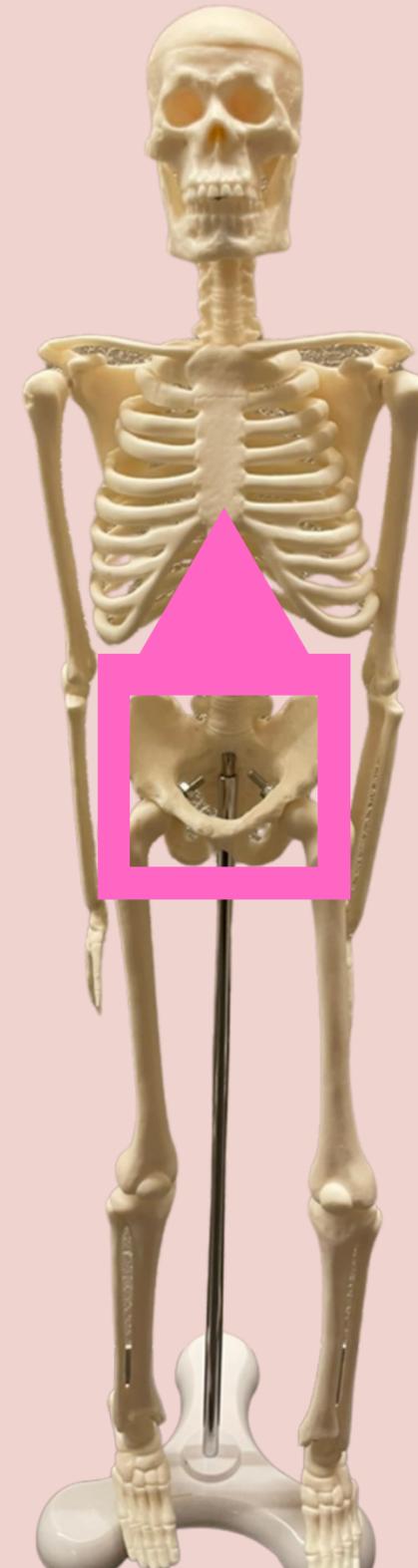
ウエストのくびれがなくなる原因

- 
- 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

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



ウエストのくびれが崩れる原因

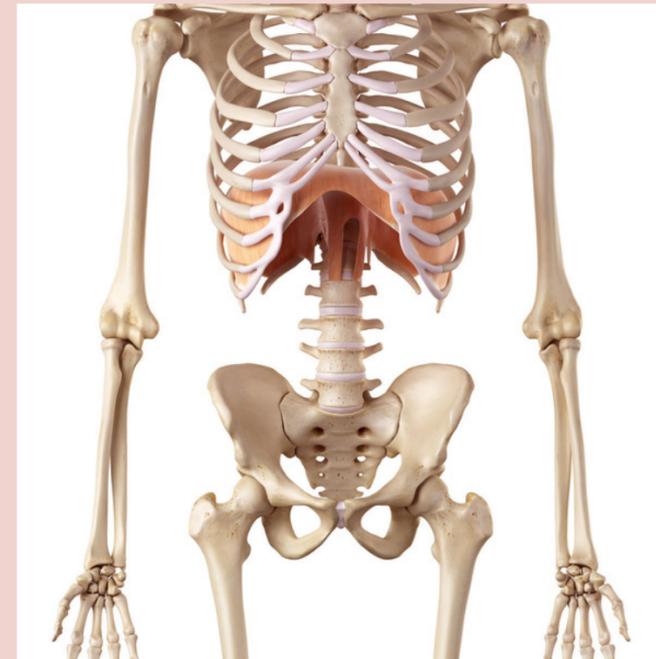
コアハウス機能低下による骨盤のゆるみ



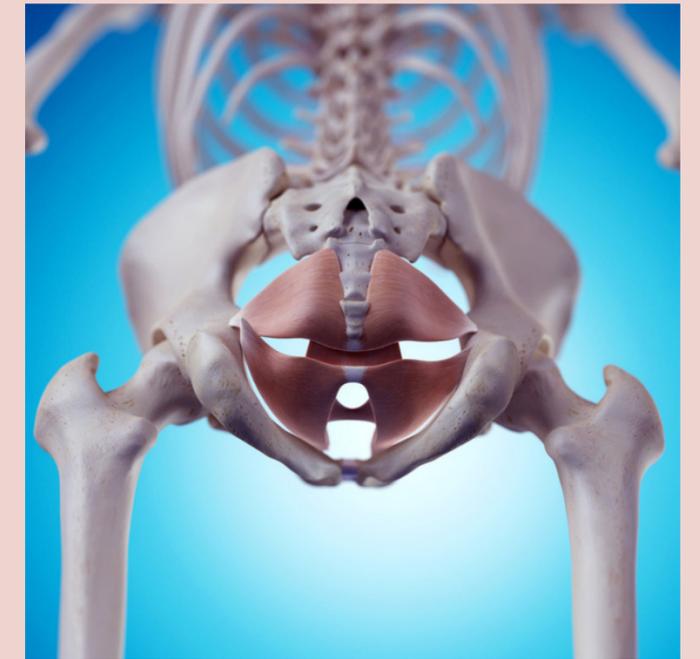
多裂筋



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

代表的なゆがみ姿勢



猫背姿勢



反り腰姿勢

反り腰姿勢



- 骨盤が前に傾き、ぽっこりお腹になっている
- お尻が後ろにつきだしてゆるんでいる。
- 膝下O脚になりやすい
- 頭と首が前に出ている

猫背姿勢



- ・顎を突き出し、頭と首が前に出ている
- ・肩が前に出ている
- ・肩甲骨が見えなくなり、背中が丸まっている
- ・お腹が全体的に出ている
- ・O脚になりやすい

姿勢が歪んでいる状態が
長くなると背骨が硬くなり、
コアハウスが正常に
働くことができません。

本日のプログラム

背骨周りを柔らかく整えて
反り腰を改善しましょう！！

- キャットアンドカウストレッチ
- 背中とお腹のタオルリリース
- 椅子を使った背骨を丸めるストレッチ
- コアハウスにスイッチを入れる
- 背骨を柔軟に！ロールアップ、ロールダウン



11月のテーマ

くびれをつくる3つの法則

第2週 11/12(金)

猫背改善ワーク