

# 骨盤ダイエットで 痩せ体質になろう！

## ● 骨盤はゆがんでいる...

デスクワーク時の姿勢や、靴やバッグの持ち方、食事の際の噛み方のほかに眠る姿勢などなど。本人は気づかなくても、日々の様々なところに骨盤のゆがみを生じさせる要因があります。あなたは、大丈夫ですか？

### 骨盤がゆがむと

#### おなかポッコリ

骨盤のゆがみが原因で 背中がS字が歪み、おなかポッコリに

#### 足の形が悪い

骨盤～股関節、大腿骨のゆがみは、O脚やX脚に



#### 太りやすい体質に

骨盤がゆがんで開き、内臓や胃が下がることで消化器官がきちんと働かず、太る体質に...

#### ヒップが下がる

骨盤が開くと、横広がりやダランとしたお尻に

## ● 骨盤ダイエットでカラダのゆがみから治そう！

骨盤ダイエットは主に、身体に脂肪がつく原因が骨盤のゆがみにあるという考えから生まれています。長年の生活習慣の中で少しずつゆがんでいく骨盤は、放置すると“太る悪循環”をつくってしまいます。その骨盤のゆがみを直す事で身体全体の状態を改善し、結果的に痩せることができるというダイエット方法なのです。



メリハリのある ボディラインに！

新陳代謝アップで 太りにくい体に

肩こりや便秘も スッキリ！

## 早速スタート！

### \*まずは、骨盤のウォームアップから

骨盤のウォームアップは、リセット効果を高め、改善した骨盤を維持する効果もあります。

#### 骨盤ウォームアップ1



①足が床に届くイスに座り、両足をそろえて背筋を伸ばします。息を吸って準備はOK。



②息を吐きながら身体を右へねじり、ゆっくり5回深呼吸。お腹をへこませながら体をねじるとより効果的です。左も同じように行ってください。

#### 骨盤ウォームアップ2



①両脚を楽な状態に開き、息を吸いながら胸を開いて骨盤を前へ倒し背中を反らせます。腰が悪い方はムリをせずに。



②息を吐きながら骨盤を後ろへ倒して、背中全体を丸めます。呼吸を続けながら、①と②を交互にゆっくり10回ずつ繰り返します。

### \*たれたお尻に「ヒップアップ！」の骨盤ストレッチ

ヒップの“丸いハリ”を復活させるための効果的な簡単骨盤ストレッチをご紹介します！



①左ヒザを曲げ体の前に置いて、右ヒザは曲げた状態で後ろへ置きましょ。左手を持ち上げ息を吸って準備します。



②息を吐きながら上体を右へ倒し股関節と体側をストレッチ。  
③息を吸いながらもとの状態に体を起こして戻します。



④両手を前に置き、息を吐きながら上体を前屈させ、この姿勢で5回、呼吸をします。

⑤左右の手足を入れ替え、同様に①～④を行います。上体を前に倒してキープし、ヒップアップを目指します。

次回も、骨盤ダイエットで痩せ体質になろう！～その2で、さらに詳しくお伝えします♪お楽しみに。