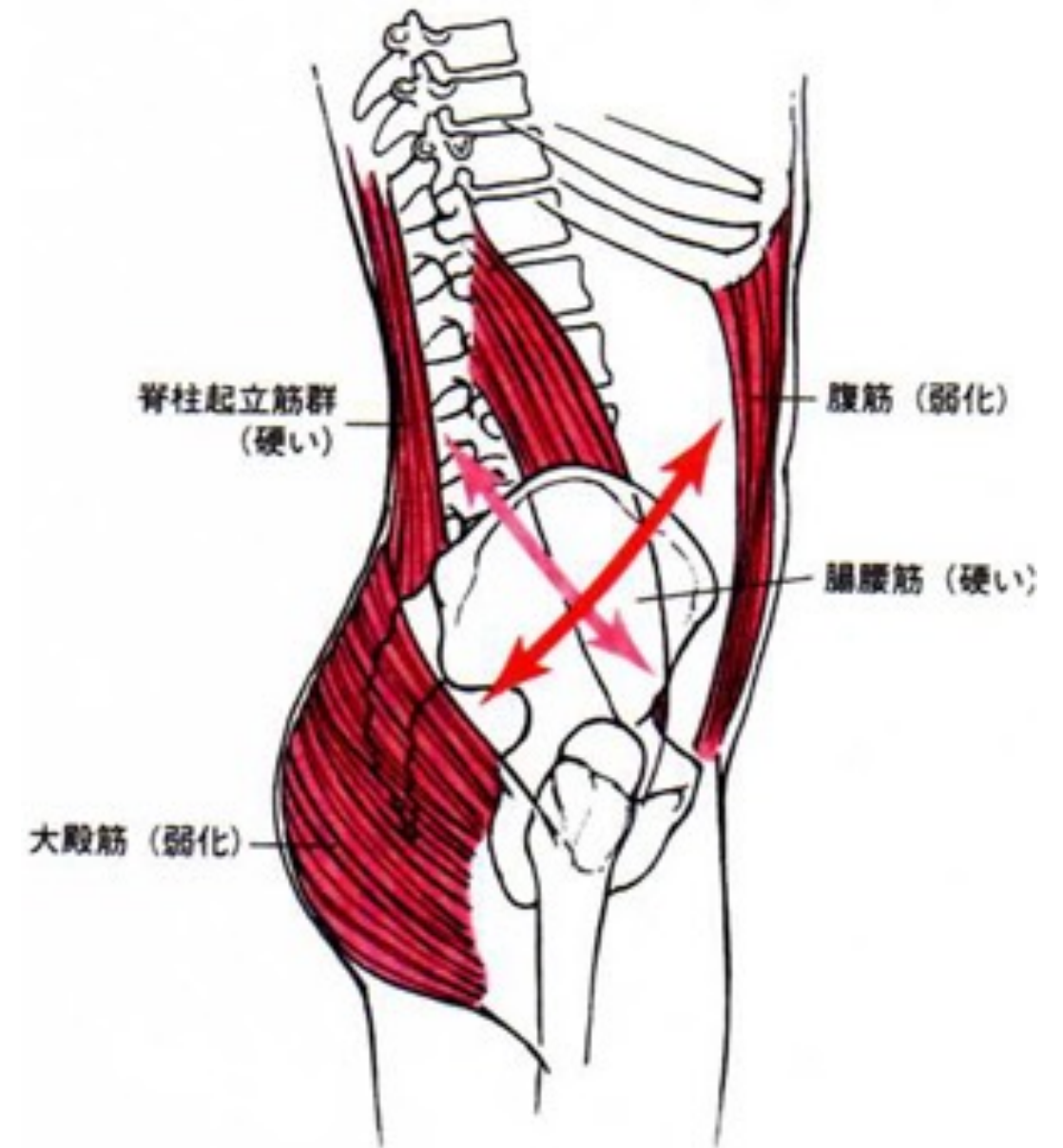
A pair of hands is shown from the bottom, holding a white anatomical model of a vertebra and an intervertebral disc. The model is positioned centrally, with the hands supporting it from below. The background is a dark, textured surface.

**第31回ライブレッスン**  
**骨盤前傾を整える抑制&エクササイズ**  
**2023.2.10**

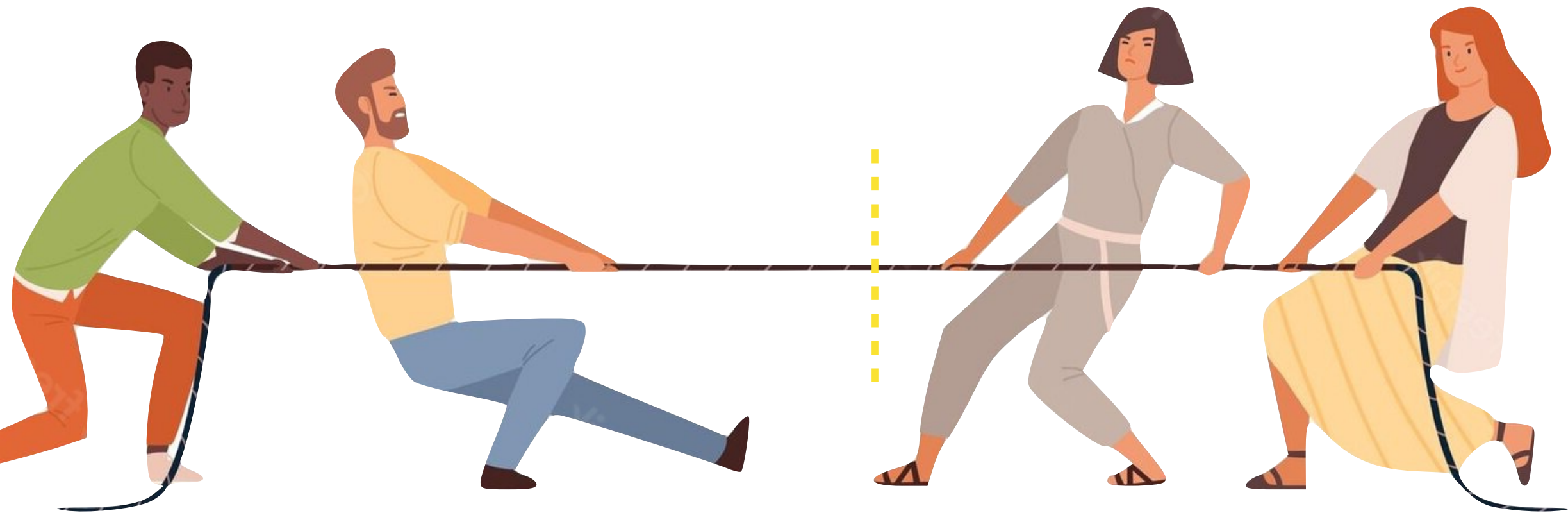


# 下位交差症候群(反り腰)

下位交差症候群	
硬い	弱い
胸腰椎伸展筋群 腸腰筋 大腿直筋 大腿筋膜張筋	深層腹筋群 大臀筋 中臀筋 ハムストリングス
特徴	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 骨盤前傾</li><li>• 腰椎前弯の増強</li><li>• 膝関節の過伸展</li></ul>	



# 筋肉は綱引き



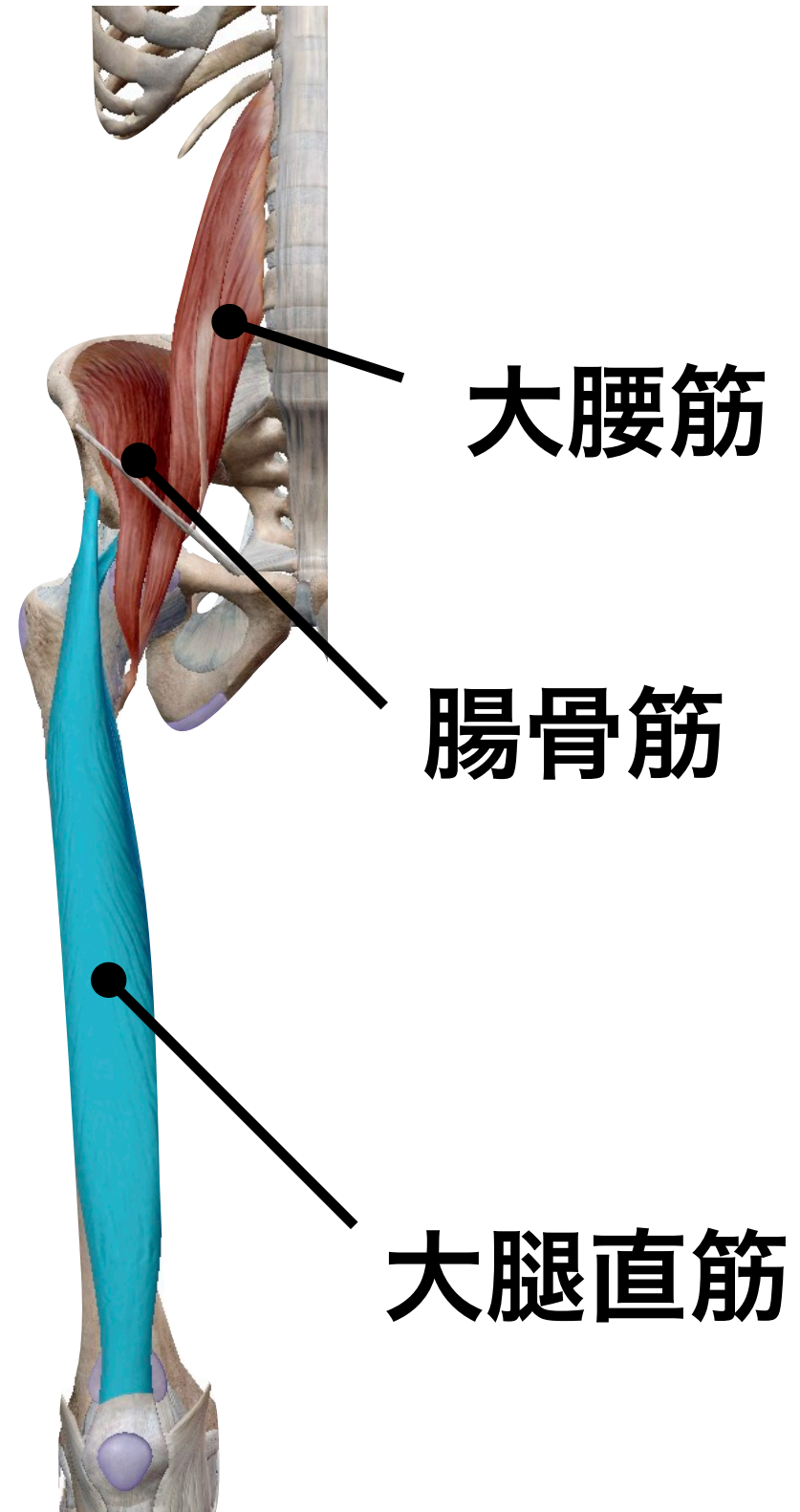
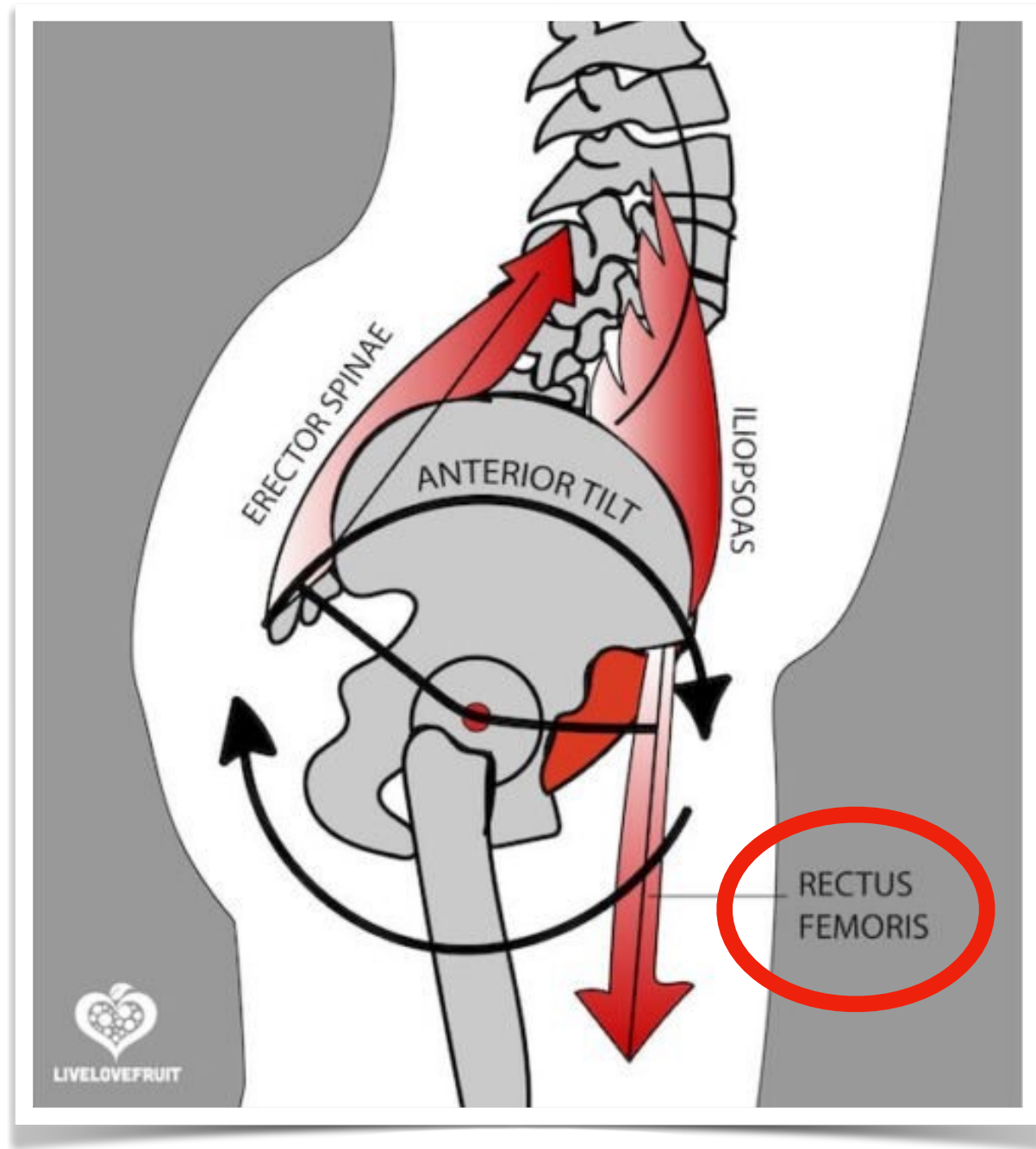
筋肉は表と裏で機能が相対する

=表が縮めば、裏が緩む

例

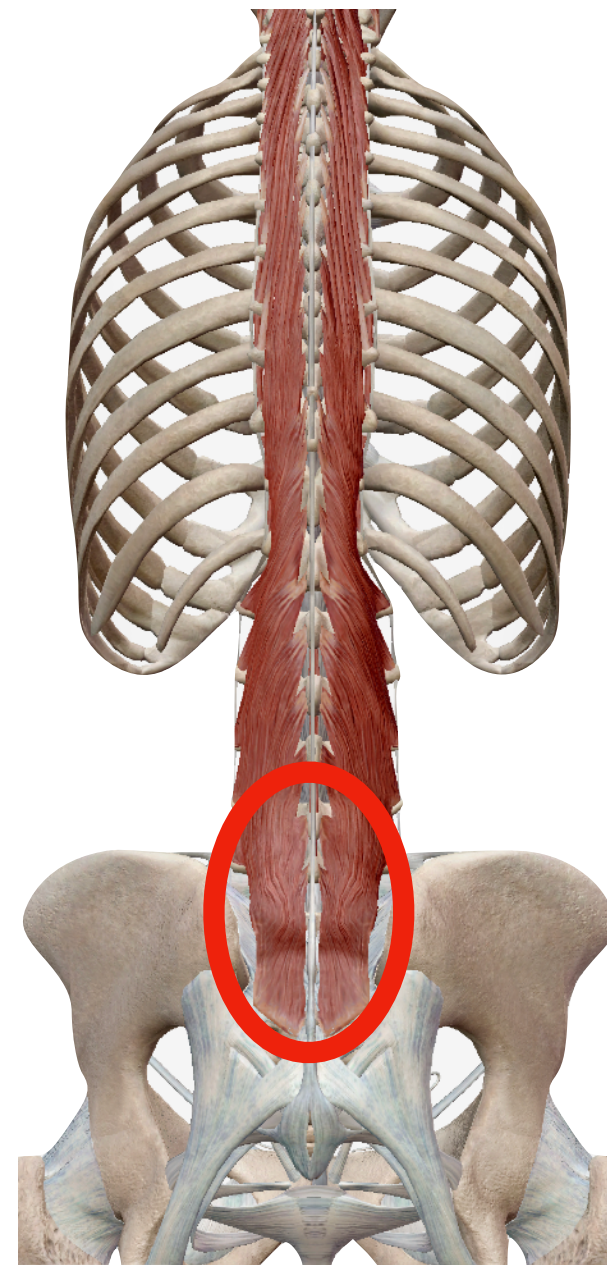
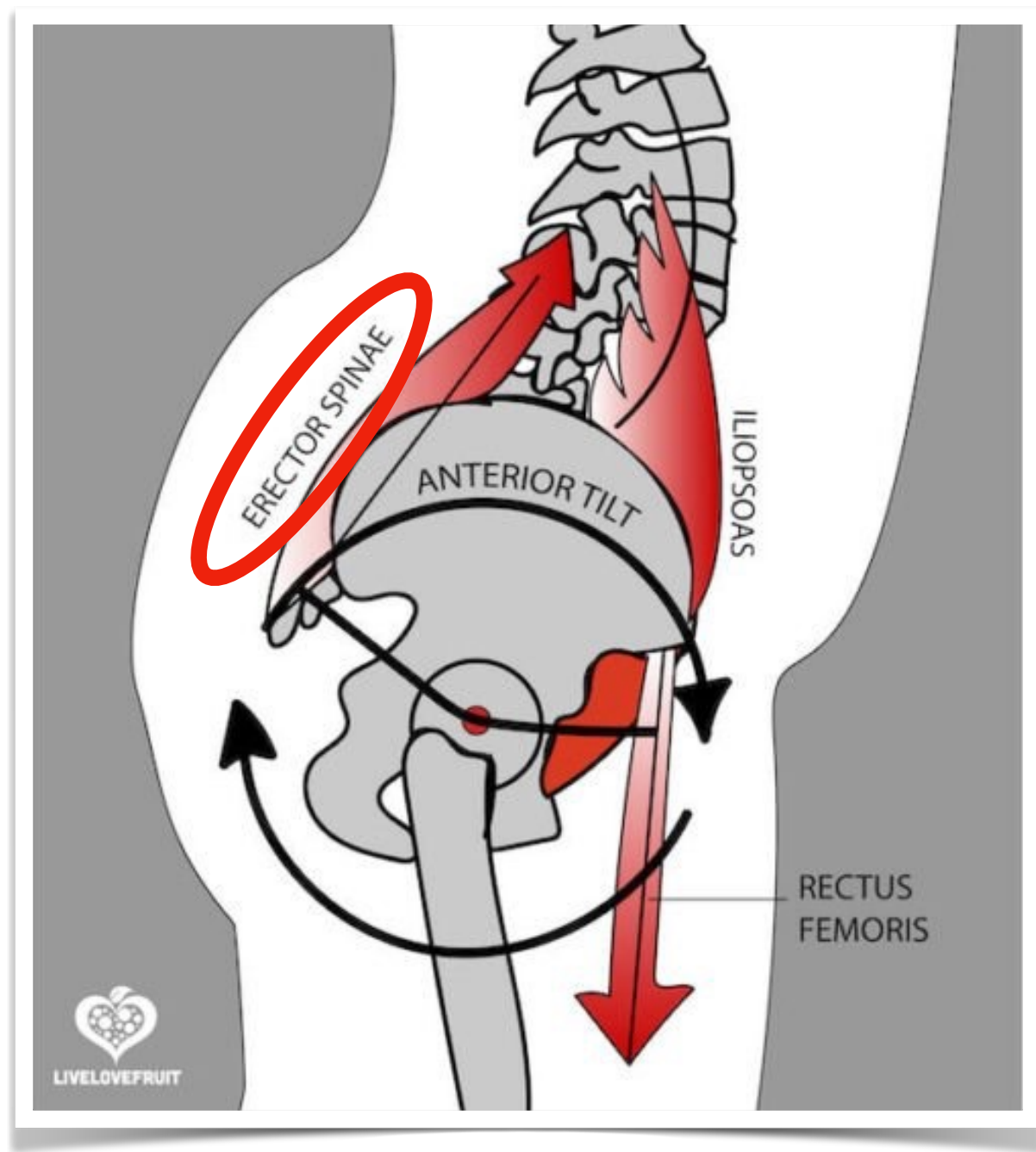
大腿直筋縮む⇔ハムストリングス緩む

# 骨盤を前傾させる筋肉





# 骨盤を前傾させる筋肉

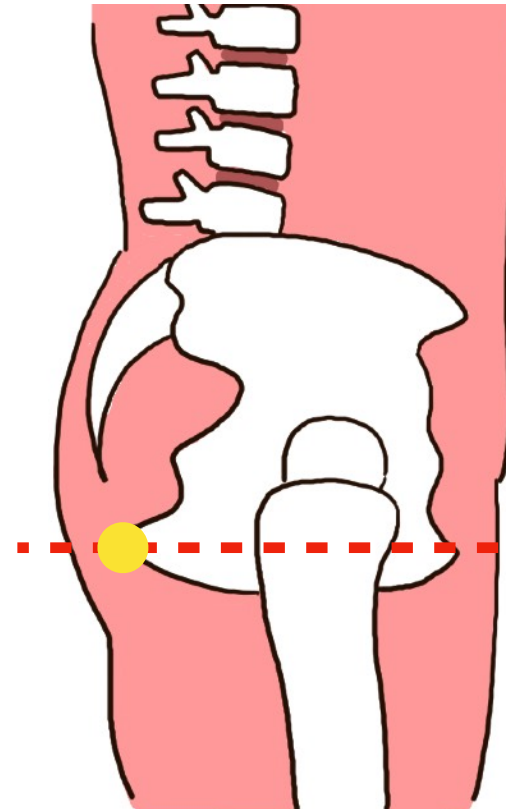
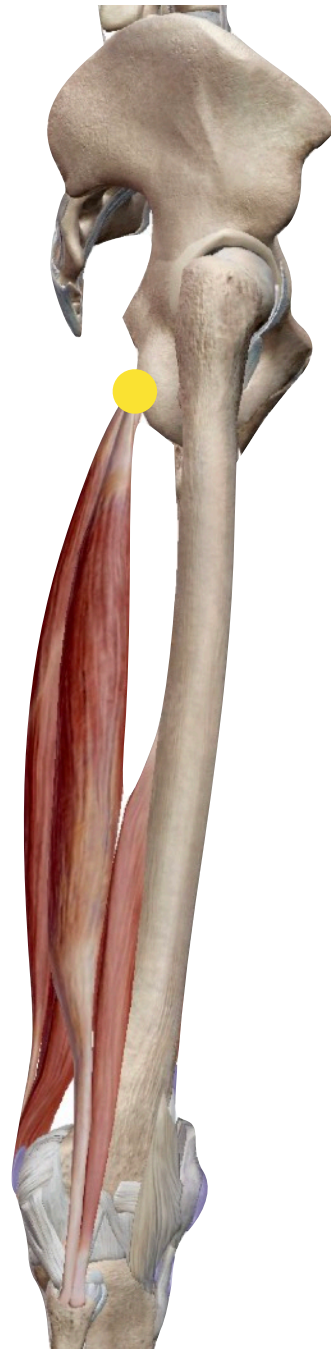
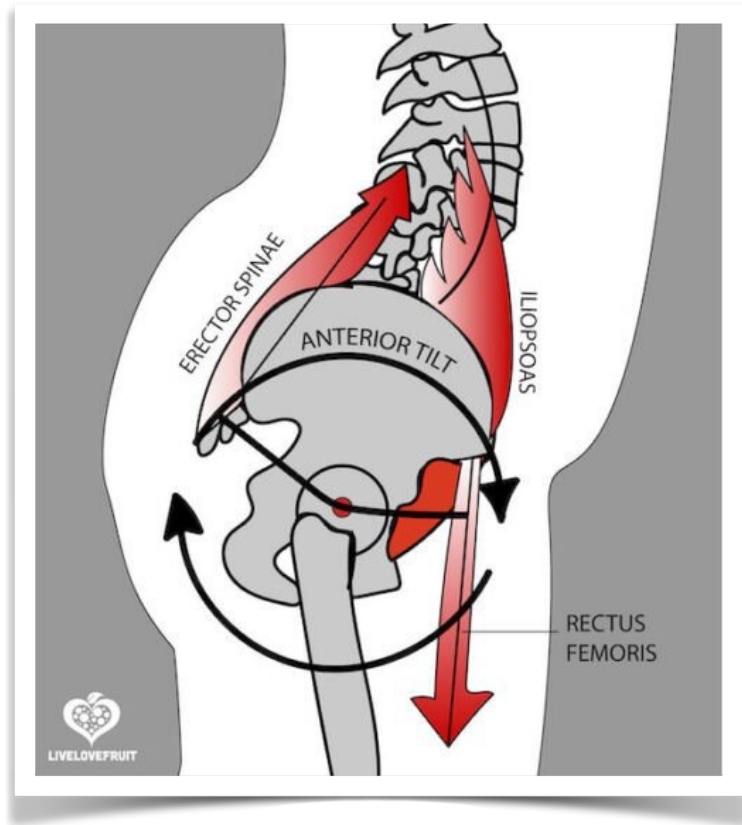


多裂筋

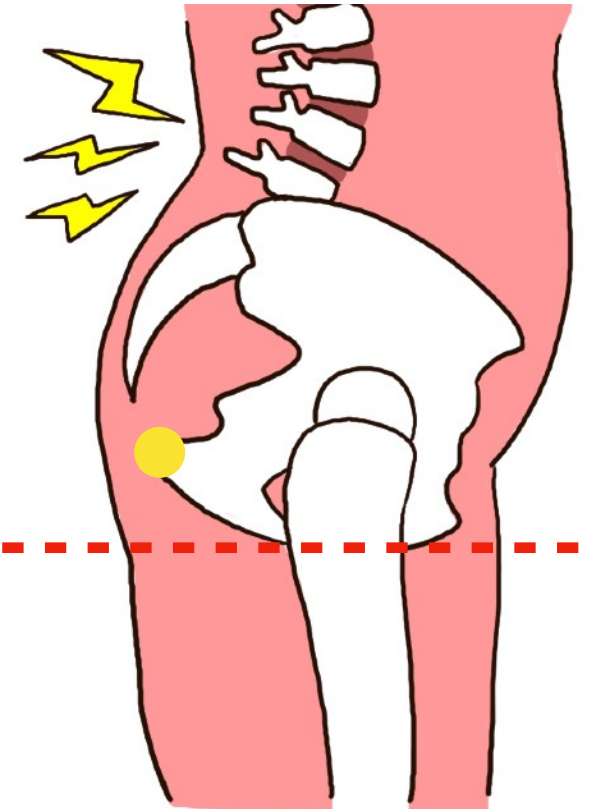


広背筋

# 骨盤前傾で弱化する筋肉



ニュートラル



骨盤前傾

ハムストリングスの付着部が上がり  
筋肉の長さが長くなり、弱化

➔ トレーニングが必要



# トレーニングする形

骨盤を後傾させて  
ハムストリングスを使うのがポイント



DLはハムストリングスのトレーニングだが  
骨盤は後傾ではない

# 姿勢制御のトレーニング



姿勢制御に高重量はいらない  
低強度のトレーニングの方が良い  
少ない刺激量で身体が変化できるのが理想的