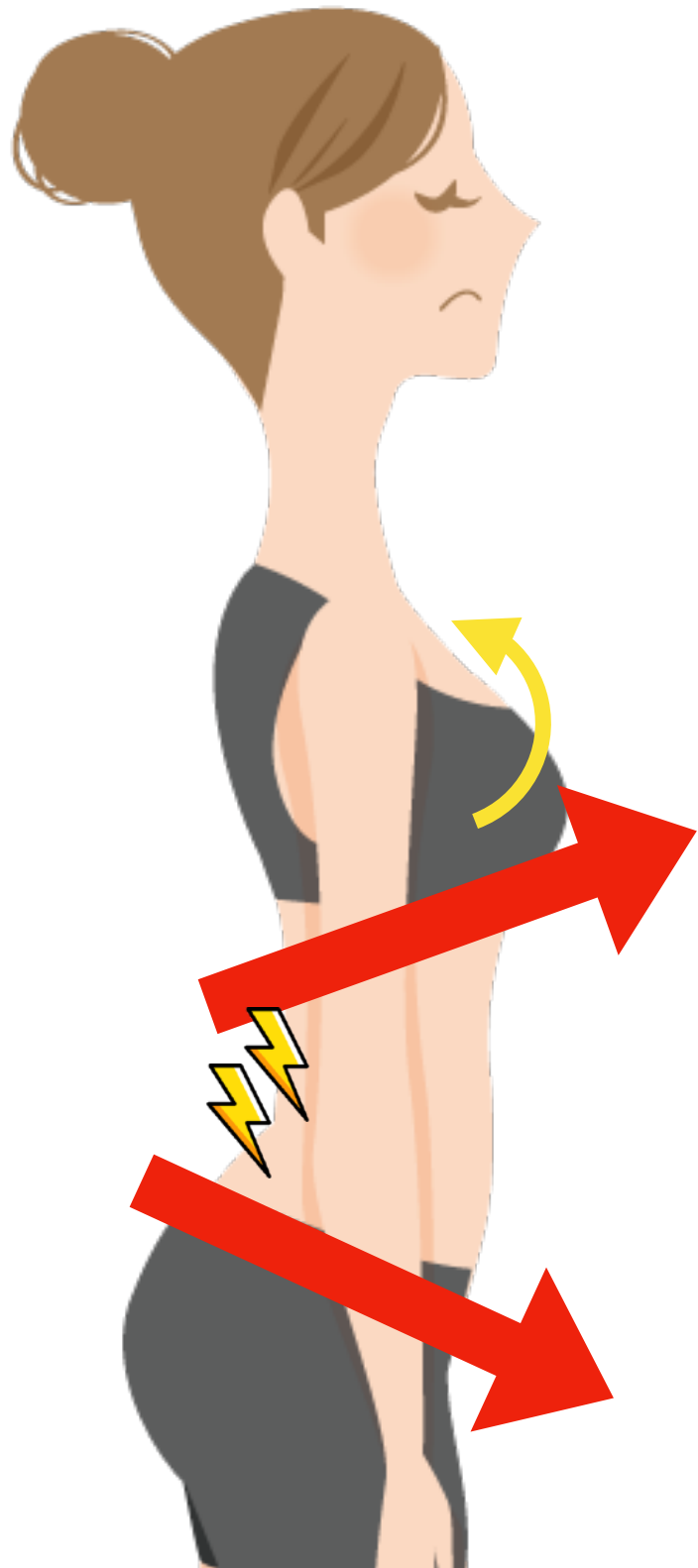


**第36回ライブレッスン**  
**下腹部を引き締めるエクササイズ**  
**2023.4.27**

# 下腹部が出る人の特徴



下腹部が出てしまう人の  
特徴として  
肋骨パカーン&骨盤前傾  
が見受けられる



骨格ポジションの  
修正が必要となる

# チェック

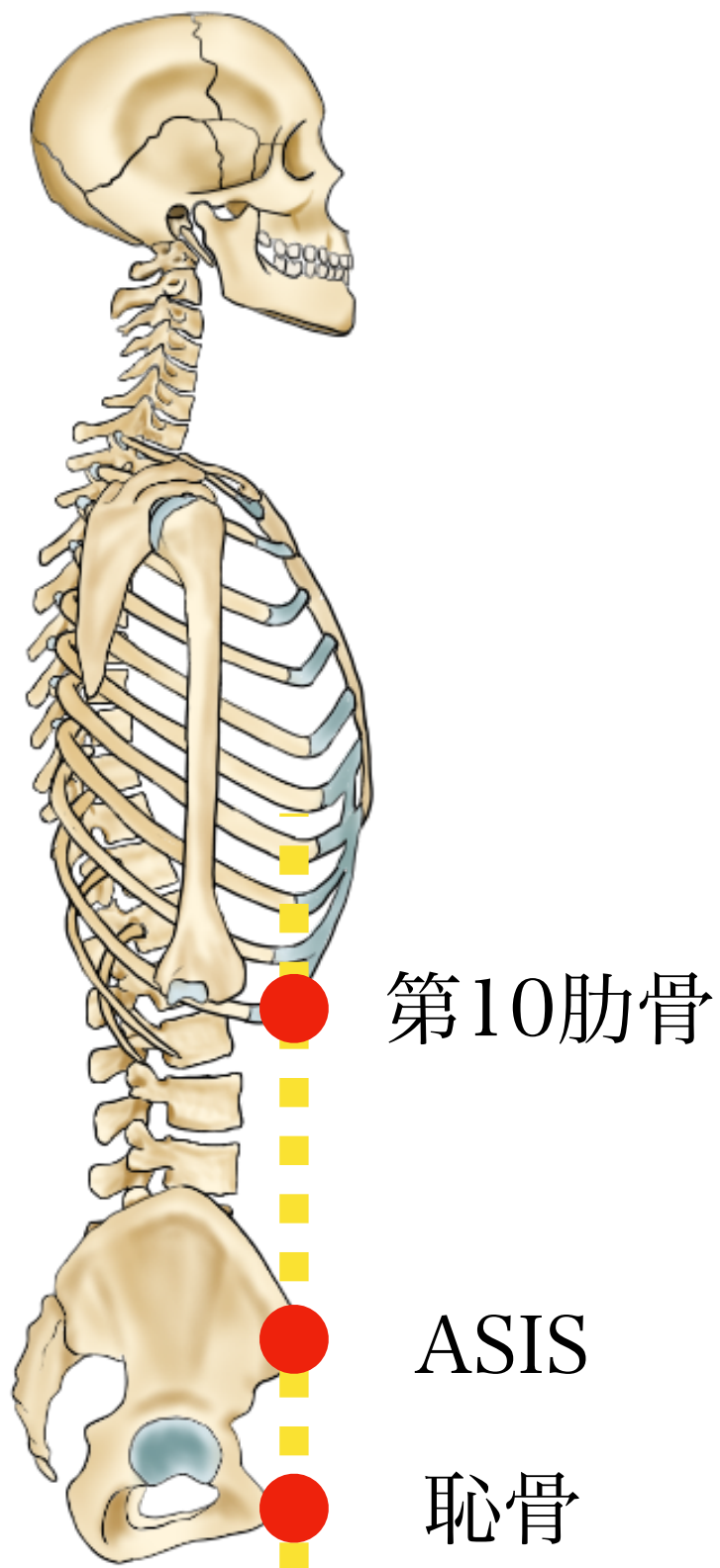


下位肋骨のポジションチェック

下位肋骨を締めることが下腹部引き締め的重要



# チェック



横から姿勢をチェック

3つのポイント

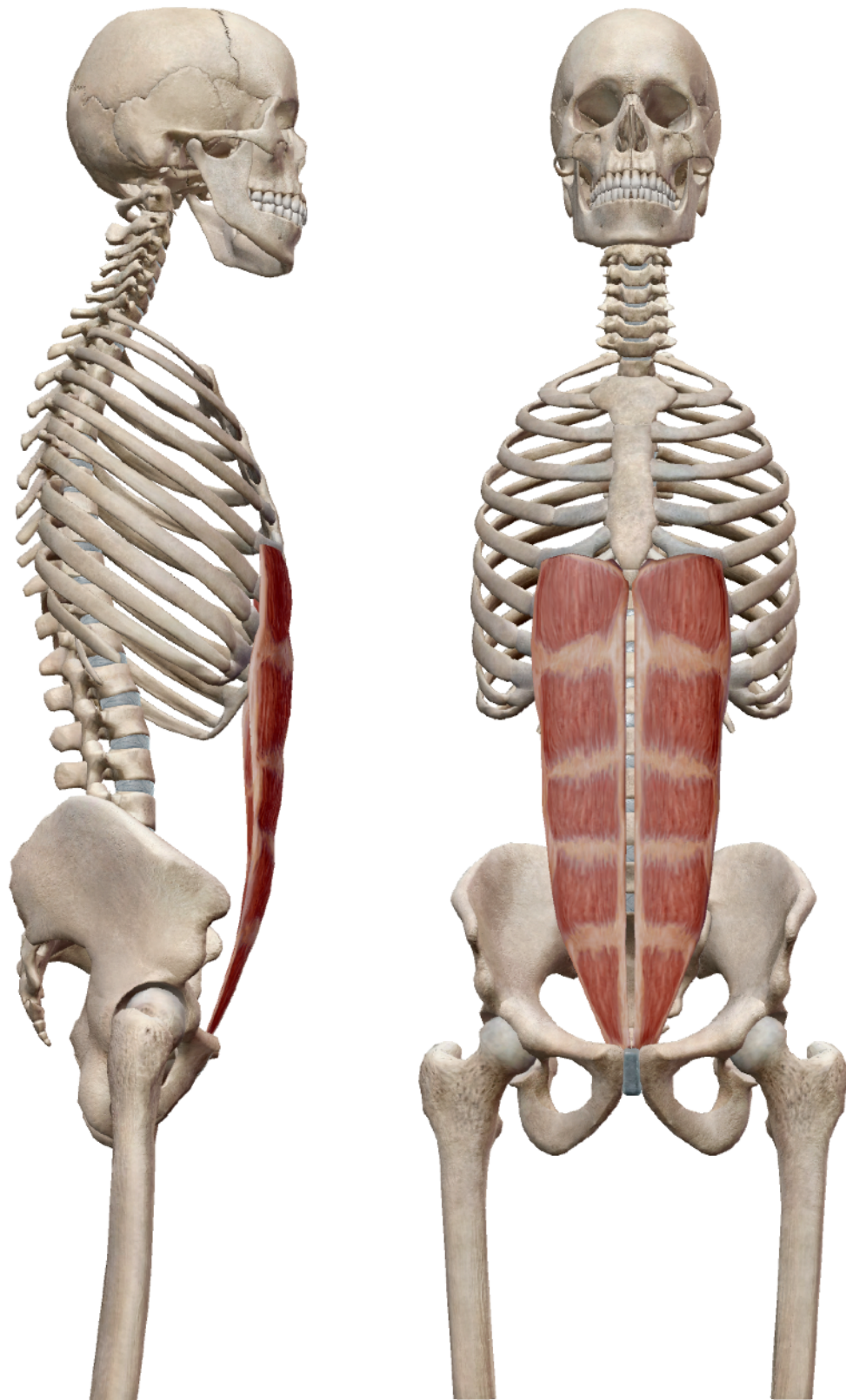
- ・ 第10肋骨
- ・ ASIS
- ・ 恥骨



この3つが  
一直線の位置に  
あること



# 腹直筋の解剖学



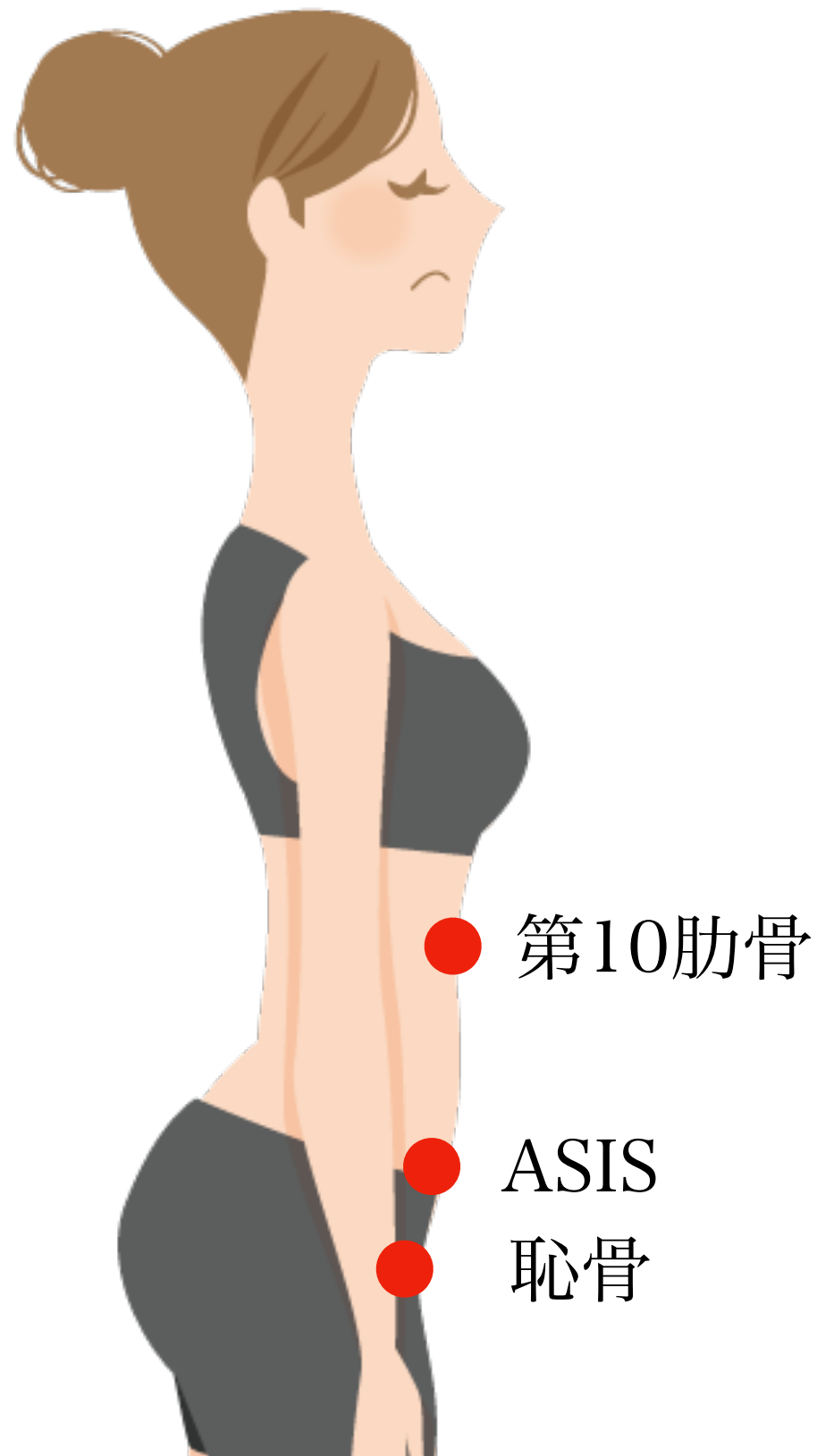
起始

恥骨稜と恥骨結合

停止

剣状突起、第5～7肋軟骨

# 骨格の歪み



腹直筋が付着する  
恥骨が後方移動する

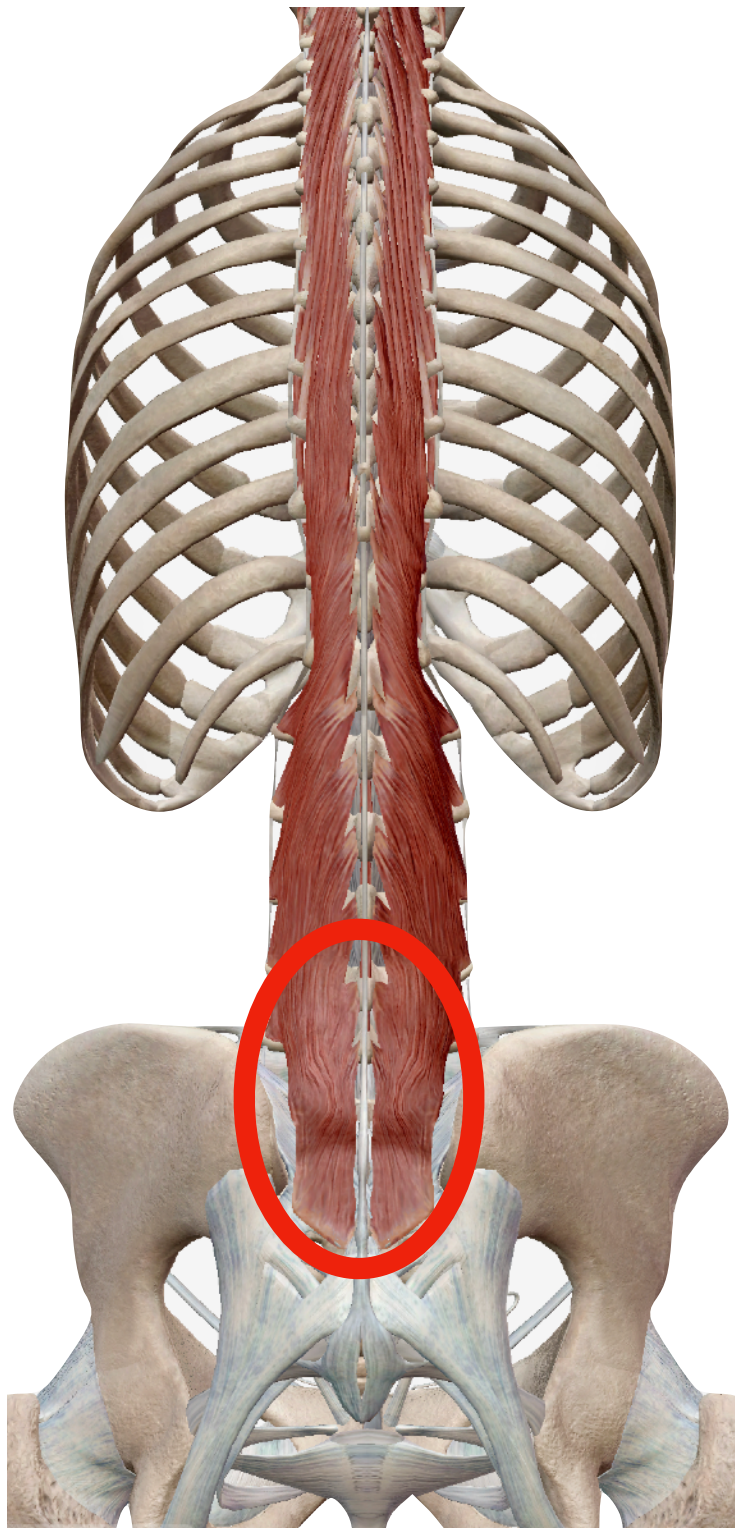


腹直筋の起始・停止が離れる  
= 腹直筋が伸びる



下腹部が緩み  
ぽっこりお腹を作る

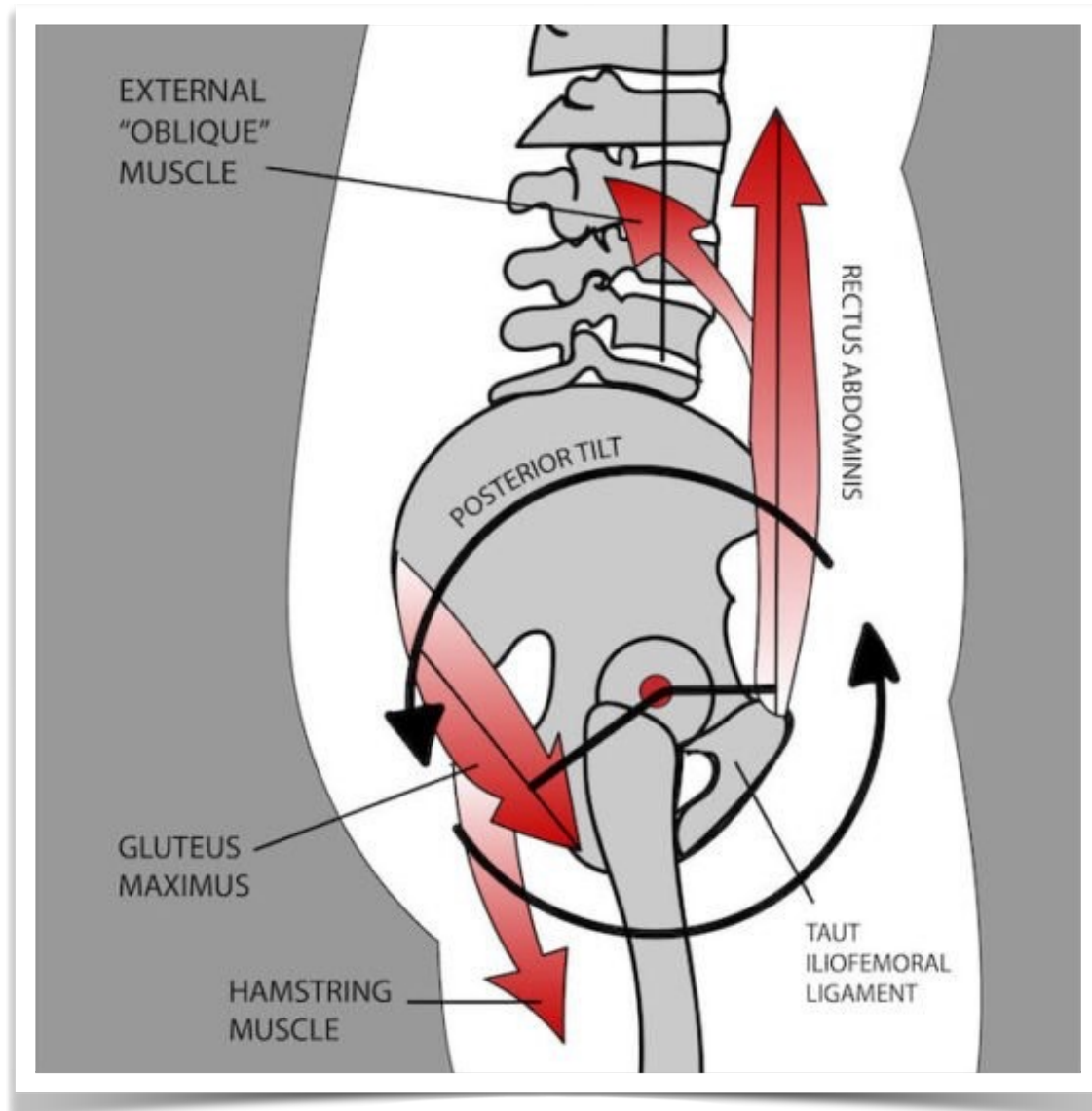
# 緩めるべき筋肉



骨盤を前傾させる  
多裂筋や広背筋  
腸腰筋、大腿直筋は  
緩めるべき



# 腹筋とハム



下腹部を引き締めるためには  
骨盤の修正が欠かせない



腹筋群とハムストリングスを  
活性化させたい  
同時収縮がオススメ

出典：<https://livelovefruit.com/5-exercises-correct-anterior-pelvic-tilt/>