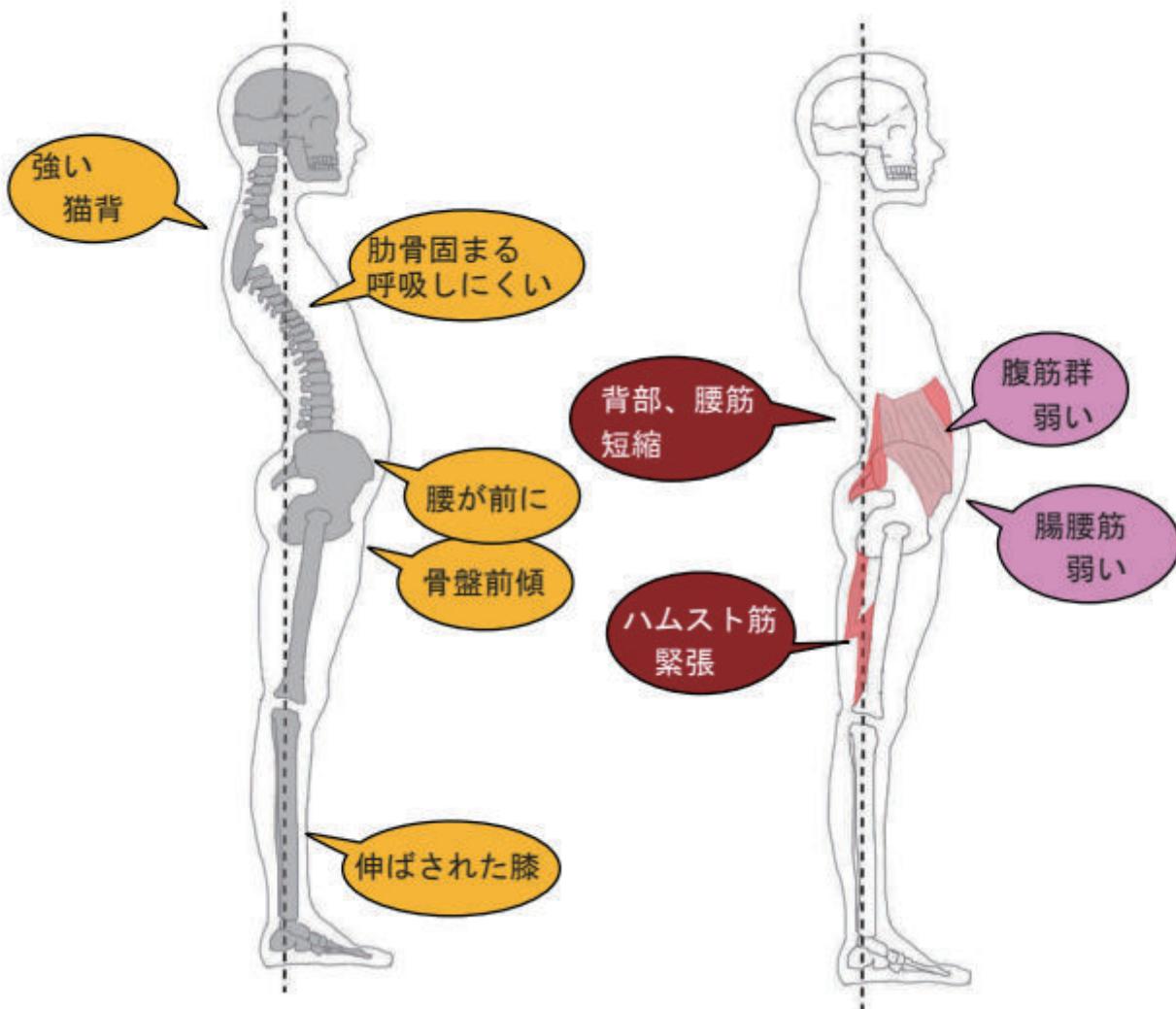


# 凹円背姿勢



## ●よく見られる症状

- ・肩こりや首痛
- ・背中全体の疲れや倦怠感
- ・腰下方の痛み
- ・呼吸がしにくい
- ・膝の痛み
- ・内臓下垂
- ・頭痛
- ・下半身太り、ぽっこりお腹

猫背が大きく、首の位置もとても悪い姿勢になるので、肩や首の痛みが強く出て、なかなか治らない姿勢になります。腹筋をほとんど使わない姿勢なので当筋肉が弱く良い姿勢を取ることは最初難しいかもしれません。しかし、ゆっくりと腹筋を使い骨盤を立てていくことで良い姿勢が取れるようになります。

このままですが、将来腰が曲がる可能性があるので今のうちにしっかりと良い姿勢を手に入れるようにしましょう

## ●原因

- ・腹筋の筋力低下
- ・悪い姿勢の継続
- ・姿勢への意識が低い

## ●対策

- ・骨盤の引き込み運動
- ・腹筋強化
- ・腸腰筋の強化
- ・ハムストリングスのストレッチ
- ・肋骨を広げる
- ・正しい姿勢の意識を持つ

# 凹円背姿勢の修正プログラム

- 背部の緊張緩和
- 引き込み運動
- 腹筋強化（下腹部）
- 胸郭の挙上
- ハムスト筋のストレッチ
- 腸腰筋の筋力強化
- 立ち方 姿勢の意識

## ●腹筋強化



一方の脚を曲げた状態で持ち上げて  
股関節を90°屈曲させたり戻したりする  
片方の脚は浮き上がりさせない



一方の脚の踵を滑らせて股関節を  
伸ばしたり、曲げたりする

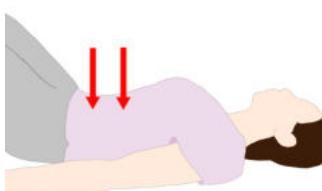


一方の脚を真っ直ぐ伸ばして  
45°まで持ち上げる



物足りない場合は両足を  
20°ほどあげる

## ●ドロップイン

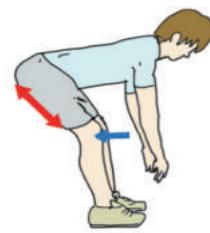


お腹を背中に引っ付けるイメージで  
引っ込めていく

## ●背部&腹部ストレッチ

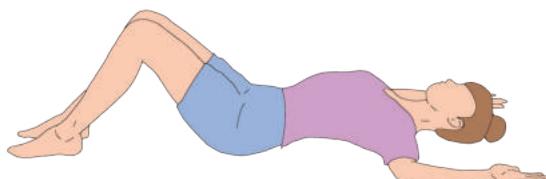


## ●ハムスト（太もも裏）ストレッチ



ハムスト筋は伸ばしすぎるとよくないので、慎重に行うようにしてください  
椅子などに座るとゆっくりとできて、伸ばし過ぎを防止できる  
腰は腹筋を使ってまっすぐにキープしながら行う

## ●胸郭の挙上と広がり運動



胸郭部を上そして外側にしっかりと広げていく  
手を真上に上げても良い

## ●腸腰筋 筋力強化



骨盤はしっかりと立てて  
腰は絶対に曲げないように  
太ももを左右ともに  
10回程度上げていく



寝ながら行っても良い



## ●背部、腰部の伸張



腰の付け根付近が伸びるように丸く伸ばしていく

# 骨盤前傾の立ち方 エクササイズ

凹円背タイプ



- ・壁からかかとを 5cm ほど離してもたれるように立つ
- ・膝をまっすぐにしたままで、股関節を壁のほうに引き込むように前傾させていきお尻をしっかりと壁に押し付ける
- ・さらに胸を張って両肩を壁に近づける  
さらに胸の真ん中を前に突き出すようにする（あまり力をいれすぎないように）
- ・頸をひき後頭骨を壁にくっつける（顔が上側の方向に向かないように注意）

1日の中で何回か行うように習慣づける

最初は壁を使い、慣れてきたら普段の立ち姿勢の中でできるようにしていく

壁につかない部分は無理につけなくても良いので、現在できる範囲内で上の図に近づけるように  
※力を入れて無理をすると逆に痛くなる可能性がある