

あなたのお悩み…

# 反り腰が原因かも?!



Curves  
The power to shape yourself!  
カーブス  
通信  
VOL65  
令和3年11月号

皆さんは**反り腰**ではないですか？  
こちらの動画を見てチェックしてみてください！



↓ 関町北 LINEQR 光が丘 ↓



@413jnbas



@926cizti

## ポッコリお腹の原因は反り腰?!

反り腰になると、背面の筋肉が緊張し、逆にお腹側の筋肉が緩みやすくなる。すると、**腹圧が弱くなり内臓も下垂して** 深刻なポッコリお腹になる！



## 反り腰だとお尻が垂れる?!

反り腰になると、俗にいう「出っ尻」になる。**腹圧が弱まってしまふとお尻の筋肉に力が入りにくくなり、お尻の筋肉が弱まり** 「垂れ尻」になってしまう!!



## 腰痛の原因は反り腰?!

本来はお腹と背中の中の筋肉で体を支えたいが、反り腰になると、**背中（背面）の筋肉の負担が極端に増えてしまいオーバーユース**してしまう。腰痛の症状の方は反り腰傾向にある。



## 太ももが太いのは反り腰が原因?!

反り腰の方は、**骨盤が前傾する事により前ももの筋肉を過度に使って**日常生活を送っている。それにより前ももの筋肉だけ発達してしまう。美容的にはとても残念…。



ここに挙げたのは、ほんの一部です

**反り腰 = 体の重心が崩れる。**

その重心を保とうと筋肉が過剰に働いたり、逆に働くべき部位がうまく働かなくなる。それにより色々な不調が身体に現れる…。むくみ、肩こり、股関節痛、O脚など。。つまり**正しい姿勢が大事!**まずは重心を少し後ろにする意識を持ち、正しい姿勢で筋トレをしましょう!

**身体を支えるには筋肉が必要! 筋肉を付けるには筋トレ!!**



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**