



腹からやせるオンライン
骨盤カスクール

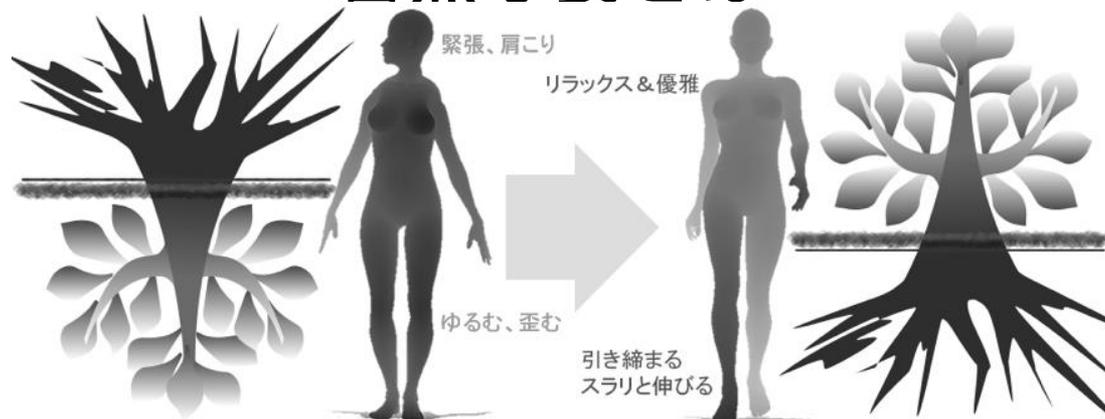
腹からやせるポイント3

1. ぜい肉ドローイン
2. 骨盤で立つ1.2.3
3. 邪魔する奴を撃退
肩こりや腰痛、むくみなどの痛み不調



自然な姿へ=効率化 > 自然な姿とは？

自然な姿とは



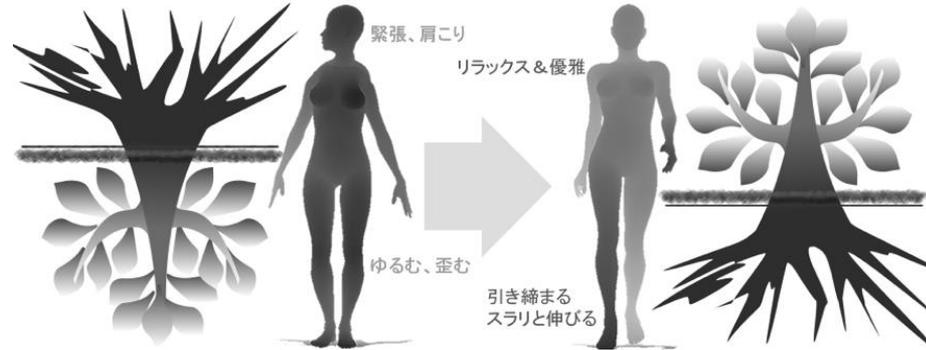
- 肩に力が入って緊張
- 骨盤はゆるむ、歪む

- 肩の力が抜けリラックス
- 骨盤は引き締まっている

上下逆転は不自然で効率悪い。だからこうなる



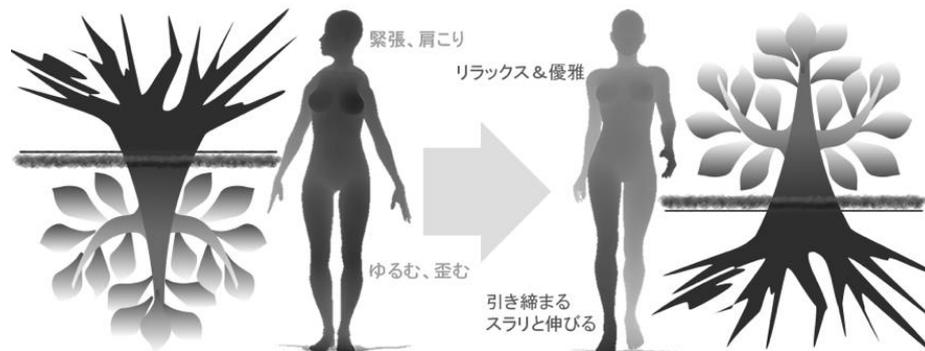
左。不自然で効率悪い=骨盤が緩んでいる



左。お腹（腹腔）が弱って骨盤が緩んでいる。
骨盤が緩んでいるとは、お尻の穴が緩んでいる状態。
骨盤は姿勢の土台、土台が緩んで不安定だから不都合が起こり出す。



成果が出る理由



右。自然な姿なので効率が良くなる。
理想の姿で体が成長していく（凹むところは凹み、凸るところは凸て成長）
成長するので安定している。



ぜい肉ドロイン

贅肉ほぐし & お腹引き締め筋と呼吸の強化

やってみよう！

1. ぜい肉をガッとつかむ。
2. 口から息を吐きながらお腹を凹ませる。
3. つかんだぜい肉は、引き込まれない。引っ張ってもダメ。

ポイント

- ぜい肉をつかむと痛かった。肩こりと同じで、ほぐす必要がある。
。
- 続けていくとマシュマロのようになりお腹を凹ます力も強くなる。
。
- お腹引き締めの役目がある腹横筋が鍛えられる。

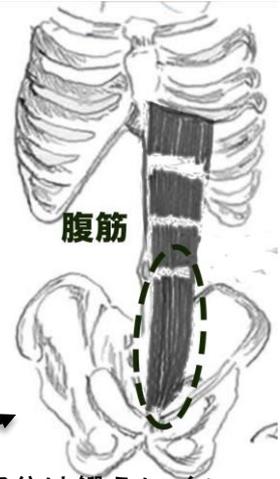
目的は2つ

- 腹腔を鍛えて骨盤を締め（お尻の穴を締める）土台を安定させる。
- ぜい肉をほぐして柔らかくする。



ぜい肉ドロイン

贅肉ほぐし & お腹引き締め筋の強化



腹筋のへそ下部分は鍛えにくい
(専門的には筋肉の起始部分)

下腹部にぜい肉がつく理由

- 胸は肋骨で守っている。
- 腹は () で守っている。
- 腰は () で守っているが ()

さらに、下腹部は () から () で下腹部を守っている。

なぜなら、ぜい肉の正体は=中性脂肪で () と () の役目。

リバウンドの悲劇、下腹部のぜい肉は

() まで残りリバウンドで () につく。下腹部を ()
じゃあ何で下腹部を守るのよ! ?それは ()

骨盤で立つ1.2.3

正しく立って、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

1 つま先は少し外向き(重要)

- 膝を伸ばすとお尻と下腹部が締まる (骨盤が締まる)

2 肩は後回し(重要)

- 腕を並行にストンと下ろす。
- 親指が先頭にあり肘下が軽く跳ね上がっている。

3 片足を前に(慣れたら)

- 後ろ足に6~7割体重。
- そのまま歩いてみましょう。



骨盤で立つ1.2.3

正しく立って、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

1 つま先は少し外向き(重要)

- 膝を伸ばすとお尻と下腹部が締まる (骨盤が締まる)

つま先は軽く外側に向けます。

膝を伸ばしてお尻と下腹部が自動的に締まる事を感じる。

骨盤で立つ1.2.3

正しく立って、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

2肩は後回し(重要)

- 腕を並行にストンと下ろす。交差していると前傾姿勢。
- 親指が先頭にあり肘下が軽く跳ね上がっている。
- 肩の力を抜くことがポイントですが最も難しいです。
- 肘の力も抜きましょう。
- 親指が先頭にあると自動的に胸が張ります

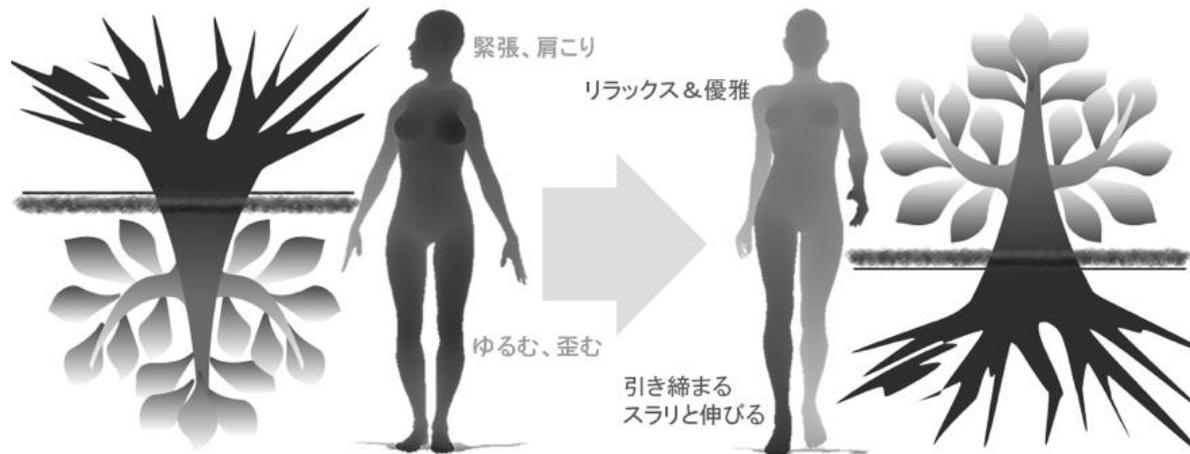
骨盤で立つ1.2.3

正しく立って、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

3片足を前に(慣れたら)

- 後ろ足に6~7割体重。
- お腹が軽く縦にストレッチかかっている。
- 肩の力が抜けていると(難しい)
 - ☒ 肩の重さで肩甲骨が内側に寄ります。
 - ☒ 胸が自然と張ります。
- そのまま歩いてみましょう。

正しく立つと理想の姿で体は成長していく



腹からやせるポイント3/3 邪魔する奴を撃退

邪魔する正体は痛みやコリ

一人一人違いますので、個人コンサルで行います（ZOOM）

- 受講費用に含まれています。
- 20分～30分。8時～17時（平日、土日）



コンサル申し込み > 希望日時をメールで複数教えてください。
申し込み期限は動画視聴後1週間です。



腹やせ2週間チャレンジ,スタート。

- 個人コンサルで説明します。