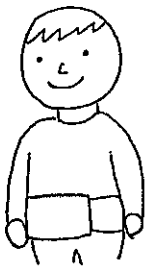




神経を育てるリハビリ

第9回 腹筋は最良のコルセット



コルセットの役割は...

外側から腹圧を高めること!

理想は「天然コルセット」で

内側から 腹圧を高めること!!

: 自分の筋肉の働きがコルセットの役割を担ってくれることがベスト=最良です☆



前回お話し
しましたね

↓
腰が支えられる

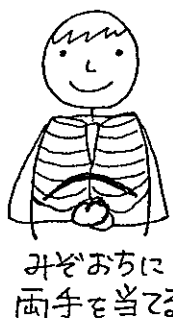
↓
身体の芯・中心部が安定する

↓
上半身を支え、下半身からのエネルギーを伝達する能力が高まる

自分だけの天然コルセットを育てる
運動をやってみよう!!



おうかくまく
横隔膜: 上面の働き



鼻から
吸って

みぞおちに
両手を当てる

お腹をまるく
膨らます

たれつ
多裂筋: 後面の働き



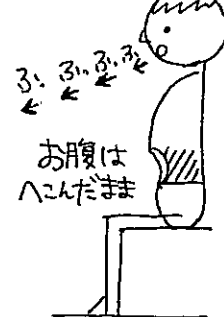
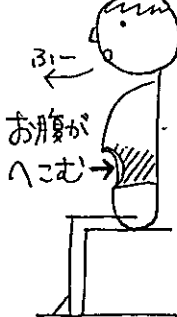
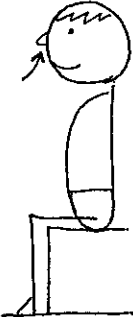
後ろへ傾いた
骨盤を



前へ
起こす!!

ぶくおう
腹横筋: 全体を包む働き

鼻から吸って 口から吐くと 短い呼吸×10回



ふー

お腹が
へこむ

ふー

お腹は
へこんだまま

てい
骨盤底筋: 下面の働き



両膝を
閉じて

キュー



閉じた
まま...

キュー!!

かかとを
上げる!

呼吸が安定し
自律神経が整う...

天然コルセットで
腹部が
安定すると

姿勢が改善し
肩こり解消につながる

脊柱・骨盤・股関節の
運動がスムーズになる

脊髄や末梢神経の
活動を高める

次回の開催予定は 2025.6.28(土) 12:40~3階リハビリ室 ※自由参加です! お待ちしてます😊