

# 骨盤まわりを鍛えて腰痛予防

## 体操編

腰の不調や骨盤の歪みが気になる方も多くいるのでは？今回は家庭でちよつとした時間でできる腰まわりの体操をノビアス今治整体院の丹下菜々さんに教えてもらいました。



ストレッチで骨盤を調整しよう



step 2



タオルストレッチで姿勢を良くしよう！

タオルをつつ状に丸めます。ろっ骨の一番下にタオルの中心がくるように腰にあって、横になります。手を伸ばし、両膝を約90度に曲げ、左右交互に倒します。これを2〜3往復行います。



step 1



骨盤を支える筋肉  
中殿筋ストレッチで筋力アップ

イスやベッドなどに背筋を伸ばして腰かけます。片方の足首を反対の膝にのせます。足首をのせたまま、おへそを足に近づけるイメージで、上半身を前に倒します。顔は正面に、1セット30秒が目安です。

step 3

腹斜筋の強化運動でくびれをつくろう！

仰向けに寝て、右ひじと左ひざがくっつくように身体をねじり、5秒キープします。次は左ひじと右ひざがくっつくようにします。これを2セット行います。



動画を見ながら一緒にストレッチしましょう！



産後のママへ

# 産後矯正・骨盤矯正



お子様とご一緒での来院が可能です!!

託児があって、安心して施術を受けられますよ！  
託児する場合は別途料金が必要です。  
1回500円(税別)

少しでも早く出産前のプロポーションに戻そう!

約47%OFF

今なら! ~~7,500円(税別)~~ **3,980円(税別)**

※mamaネットをご持参ください。※有効期限令和2年10月末日まで。お1人様1回限り

このようなお悩みはありませんか?

- 肩こりや腰に痛みがある
- 元のプロポーションに戻らない
- 太りやすくなった



**痛くない!** 特殊パッドで骨盤の歪みを調節し矯正!

**実績多数**

～当院が選ばれる理由～

- ・施術する先生は全員資格保持者
- ・妊娠中からのケアも可能
- ・過去に数百名もの骨盤美人が輩出
- ・ひよこクラブ掲載実績あり
- ・女性スタッフもいるので子守も安心
- ・使う器具は全て医療用
- ・託児スタッフ在籍で安心
- ・エキテン口コミ1位獲得(松山店)

参考:松山市駅前駅×鏡音-監査部門2014年10月時点

ココロも、カラダも、健康に。

NOBIAS

**ノビアス今治整体院**

ノビアスグループ

ノビアス 松山整体院 ノビアス 骨盤整体院

☎0898-25-1235

受付時間…(平日) 9:00～13:00

16:00～20:00

(土) 9:00～13:00

定休日…日・祝日

住所…今治市常盤町8-1-10

トキワレジデンス1F

