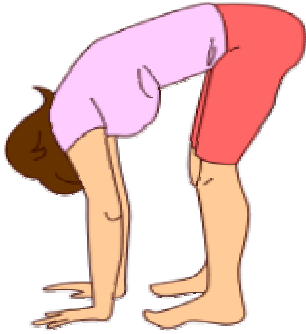


骨盤チェックリスト

名前

作成日

①アダム・ポジション 両手を前にたらし図のように腰から前屈します。
膝や腰がいたい人は出来るところまででOKです。



*側ワンや左右の筋肉のつき方を確認します。
背骨の動き具合も確認します。

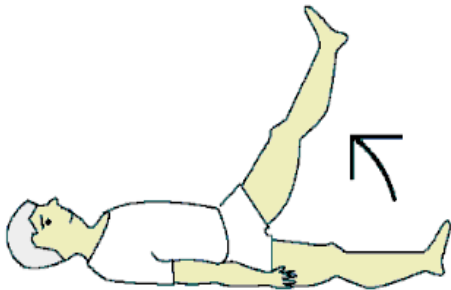
② 足の開き具合

仰向けに寝て、身体の力を抜いてください。

*足の開き具合で骨盤の開閉を確認します。開いているほうが外に向きやすくなります。ただし股関節や足首の硬さも影響します。

③ SLRテスト

足が上げにくい方を確認します。お尻や膝に痛みがある場合は腰の骨に問題があることもあります。



*上げにくい方の骨盤にゆがみや筋肉の疲労が蓄積している反対側の筋肉が硬いので上がらないかの確認をします。

前回チェックとの比較コメント

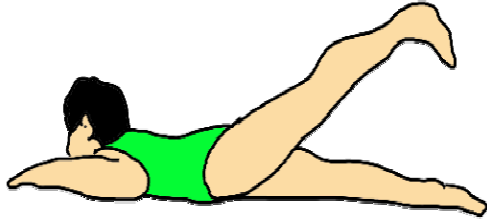
前回チェック日

むさしの整体療術センターより

関節の可動域は使わないとどんどん狭くなってきます。三日坊主でもいいので柔軟体操やストレッチを少ししましょう。はじめから無理に曲げることはありません、吐く呼吸に合わせて気持ちよく筋肉を伸ばしていきましょう。1つの動作を3回行ないましょう。

骨盤チェックリスト2

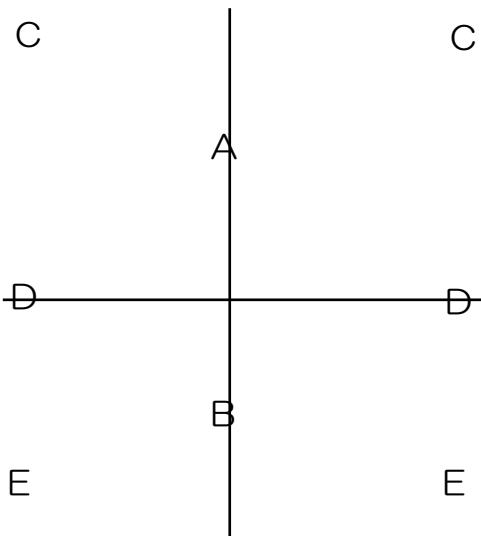
- ④ 股関節の伸展テスト うつ伏せに寝て足を上げます。腰の痛い方、腰椎ヘルニアと診断された方は無理をしないで下さい。



*足が上げにくい方に骨盤のズレがある。
(PI腸骨)

④ 骨盤のゆがみと姿勢タイプ

十字のテープの中央に立ち
目を閉じてその場で足踏みを30回
おこないます。



*自分がどの場所に立っているかで骨盤のゆがみや
姿勢のクセが確認できます。

- Aのタイプ 骨盤が前ワン（腰が反っている）胸部が出ている
腹筋弱い 下腹が出やすい
- Bのタイプ 骨盤が後ワン（腰が前に出ている）背中が丸い
肩こり 背中痛 太ももが緊張
- Cのタイプ 背中が丸い 骨盤が前ワン 骨盤の左右にズレ
腹筋・背筋共に弱い 脊柱周りの筋肉が硬い
首・肩こりは慢性
- Dのタイプ 骨盤の左右にズレ 肩の高さもズレあり
片側を主に使う事が多い
- Eのタイプ Cのタイプで頭が下向き（うつむき）骨盤は前後
左右にズレあり
実年齢より老けて見える