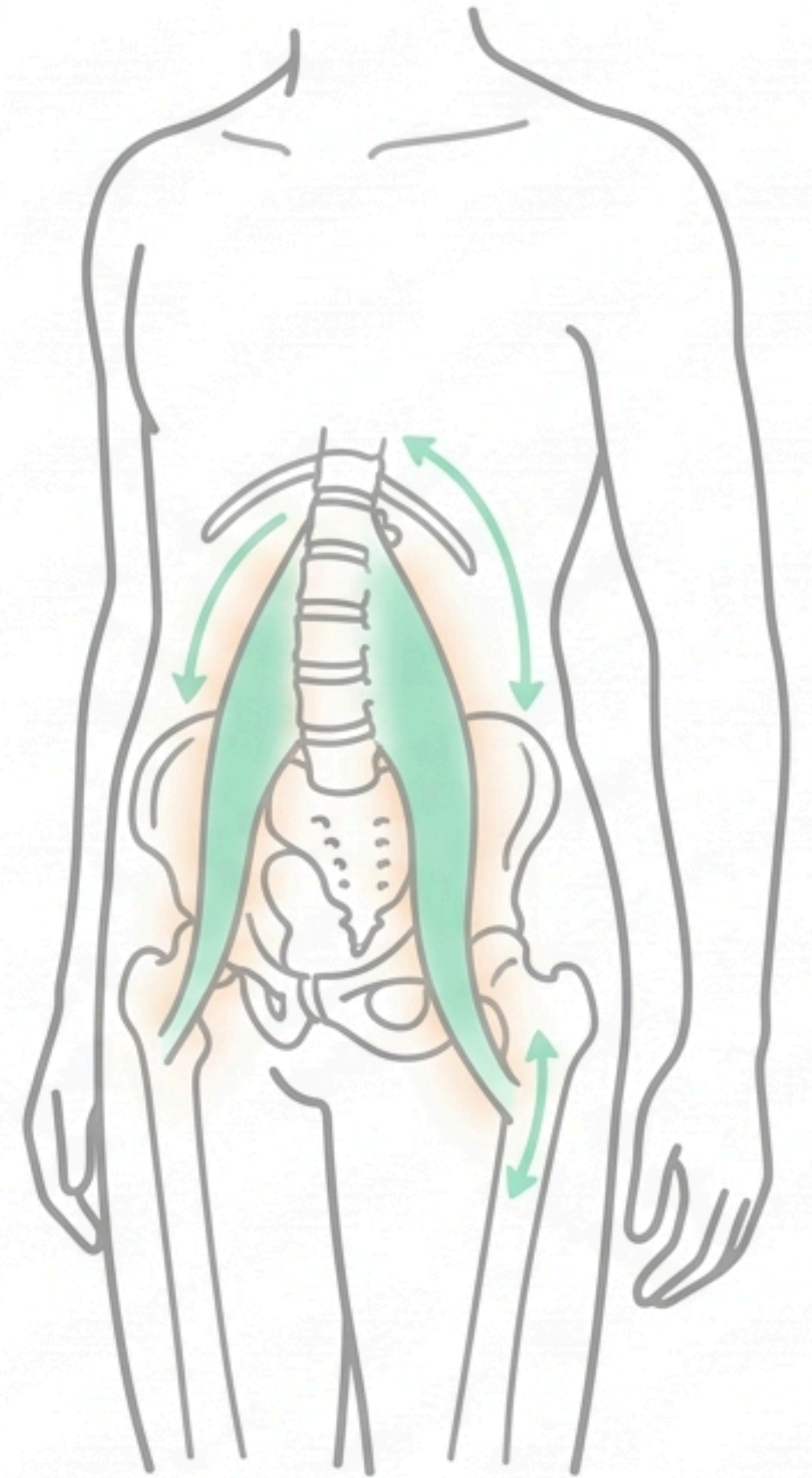


上半身と下半身をつなぐ最重要インナーマッスル

ガチガチな体を根本から変える 「腸腰筋」ストレッチ

運動初心者でも1日1分から始められる、痛みのない軽やかな体づくり



もしかして、こんな「体のサイン」を見逃していませんか？



いくらマッサージしても、慢性的な腰痛が治らない



昔に比べて、歩くときにつまづきやなつた気がする

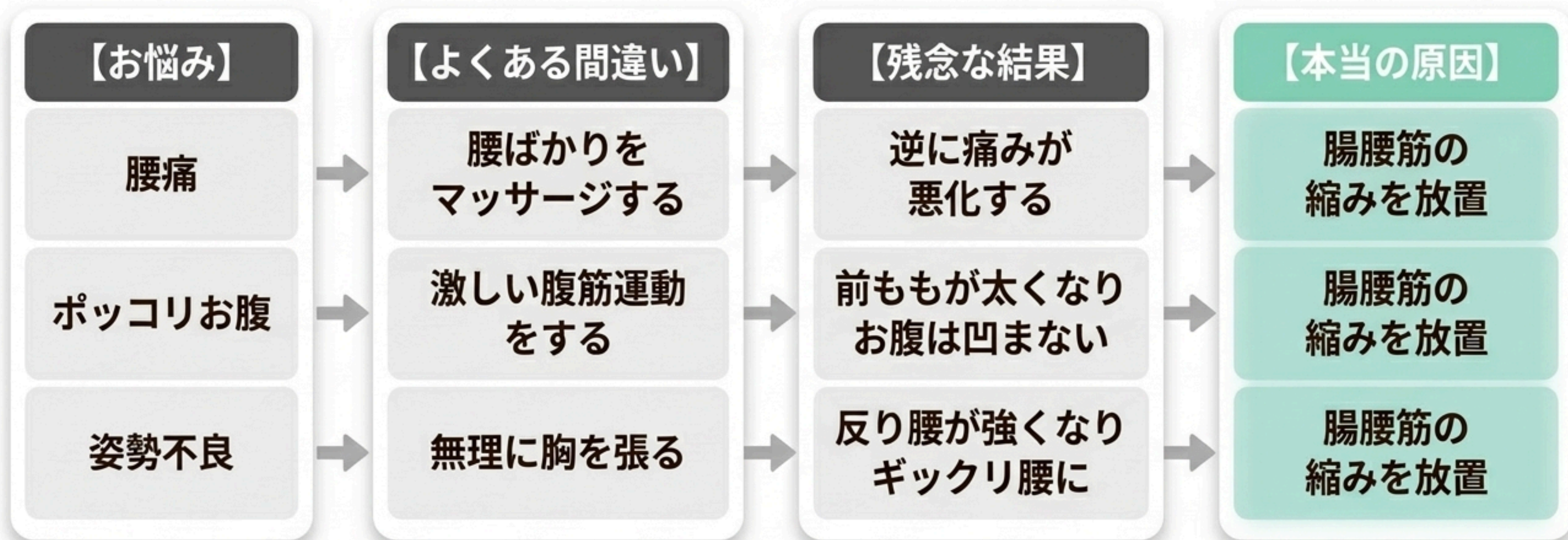


ダイエットしているのに、下腹だけがどうしても凹まない

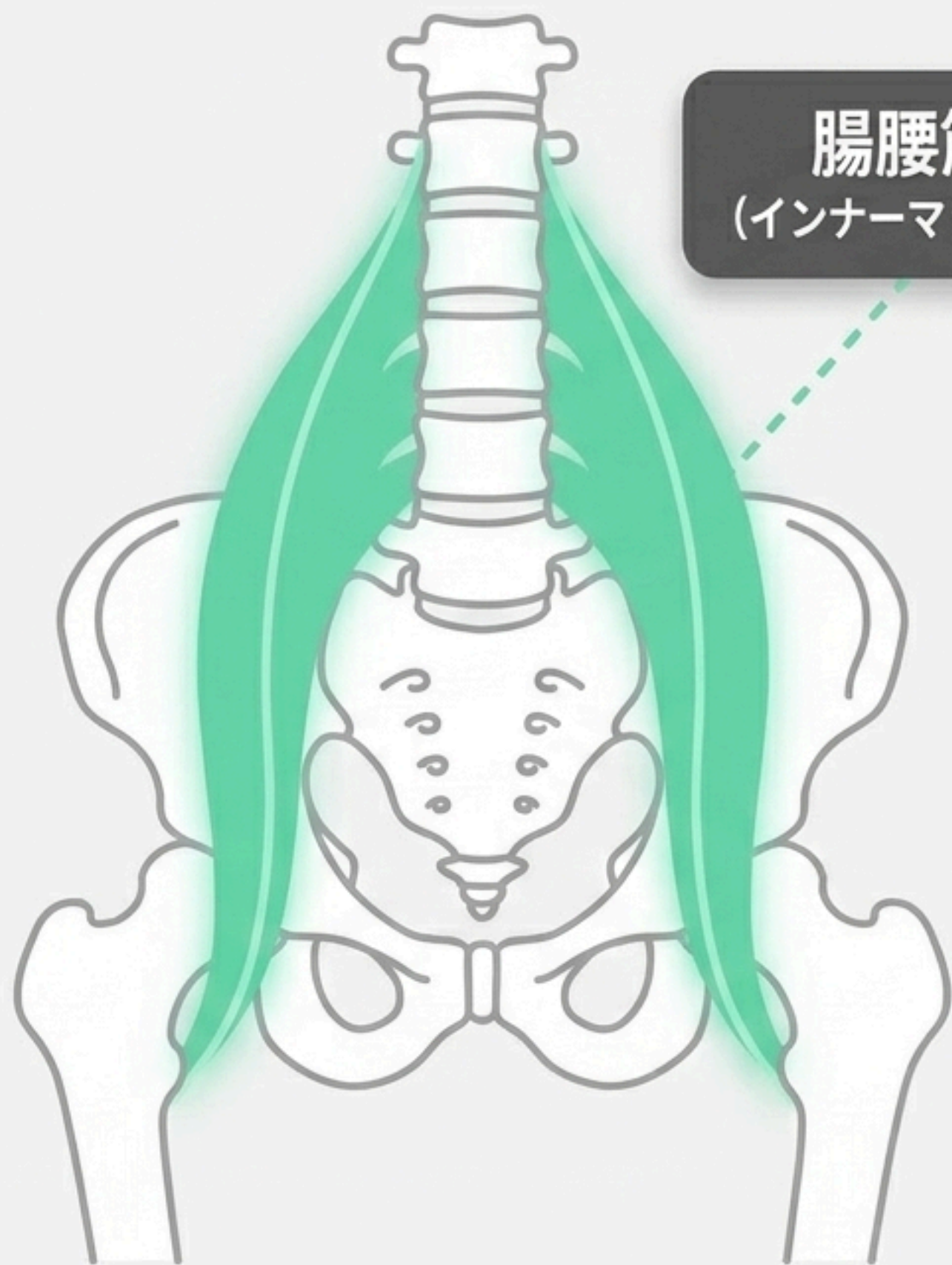


1つでも当てはまるなら、あなたの「腸腰筋」は完全にガチガチに固まっているかもしれません。

対症療法はもう終わり。 過去の失敗と「本当の原因」



症状だけを追うのはやめましょう。根本原因である「腸腰筋」へのアプローチが必要です。



腸腰筋
(インナーマッスル)

上半身と下半身をつなぐ 唯一の筋肉「腸腰筋」とは？

背骨（上半身）と脚（下半身）を直接つなぐ、
体の中で最も重要なインナーマッスルです。



家で例えるなら、
体を支える「大黒柱」。

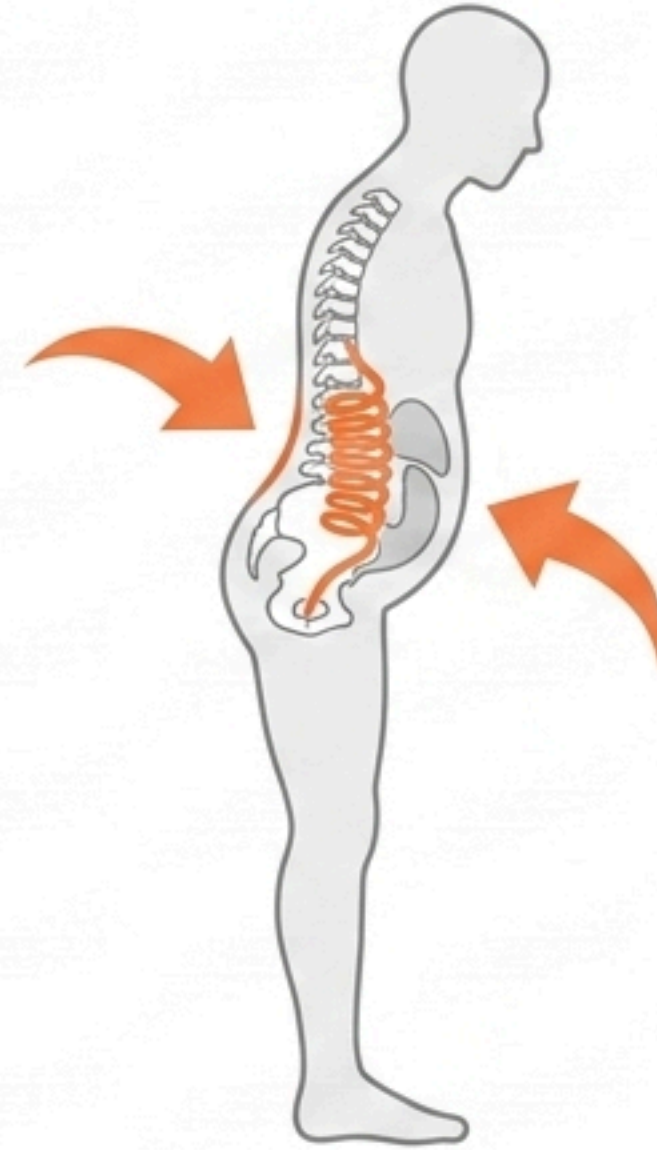
見えない・直接触れない
体の奥にあるからこそ、
知らず知らずのうちに
放置されがちです！

なぜ腸腰筋が固まると、腰痛やポッコリお腹になるのか？

柔軟な腸腰筋（骨盤が正しい位置）



縮んだ腸腰筋（綱引きのように骨盤が前に引っ張られる）



筋肉が硬くなる → 骨盤が前に傾く → 腰の骨に過度な負担（腰痛・反り腰） + 内臓が押し出される（下腹のポッコリ）。

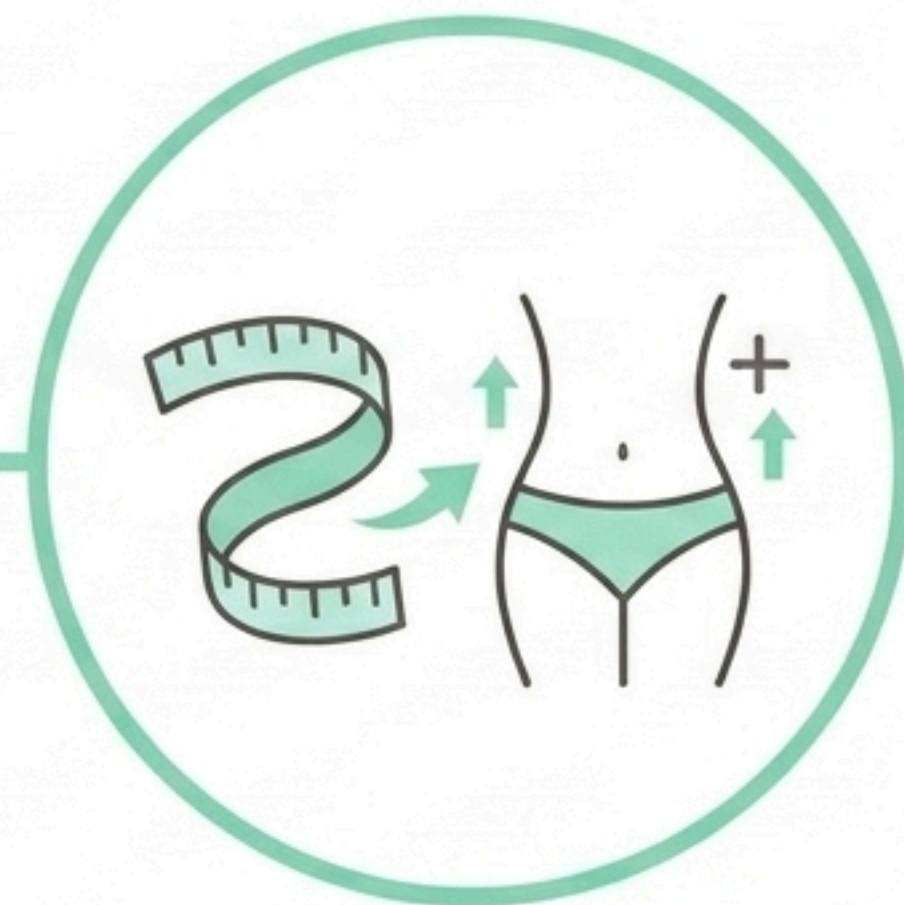
腸腰筋が柔軟性を取り戻すと、体はここまで劇的に変わる



何歳になっても
軽やかに歩ける・走れる体
(股関節の詰まり感が消える)



「姿勢が良いね」と
褒められる立ち姿
(腰への負担が激減し、根本から整う)



代謝が上がり、
太りにくいボディ
(下腹の筋肉が正しく使えるようになる)

慢性的な痛みで悩まされない「動ける喜び」に満ちた未来が待っています。

あなたの体の硬さに合わせて 進める3つのステップ

【初級編】呼吸を忘れない
(体がガチガチな人向け)
→ まずはここから！

【中級編】
自重を使って深く伸ばす

【上級編】
可動域を広げ、動ける体を作る

運動初心者の方は『初級』だけで
十分効果があります！
無理をせず、「痛気持ちいい」
範囲で行ってください。

【初級編】 まずは寝たまま。ガチガチな体をリセットする

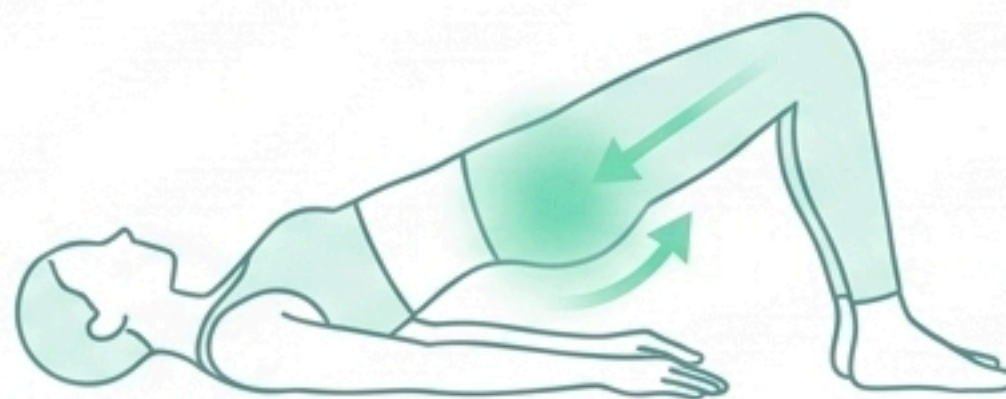
① 寝ながら片膝抱えストレッチ



🕒 30秒キープ

初心者へのポイント：伸ばしている側の足の付け根が伸びているのを感じてください。

② 仰向けお尻上げ（ブリッジ）



🕒 20秒 × 3セット

初心者へのポイント：お尻の筋肉をキュッと収縮させることで、反対側にある腸腰筋がリラックスして伸びます。

【初級編】 デスクワークの合間や、壁を使って日常の中でほぐす

③ 椅子に座ったまま上体ひねり



🕒 左右各20秒

初心者へのポイント：デスクワークの合間に最適！後ろに引いた足とは「反対側」にゆっくり体をひねります。

④ 壁ドン・スタンディングストレッチ



🕒 左右各30秒

初心者へのポイント：後ろ足のかかとを床につけたまま、骨盤を前に押し出すようにするのがコツです。

【中級編】 少し慣れてきたら、自分の体重（自重）を使って深く伸ばす

⑤ ローランジ (三日月のポーズ風)



🕒 時間：左右各30秒

ポイント：骨盤をまっすぐ前へスライド。上半身は起こしたまま。

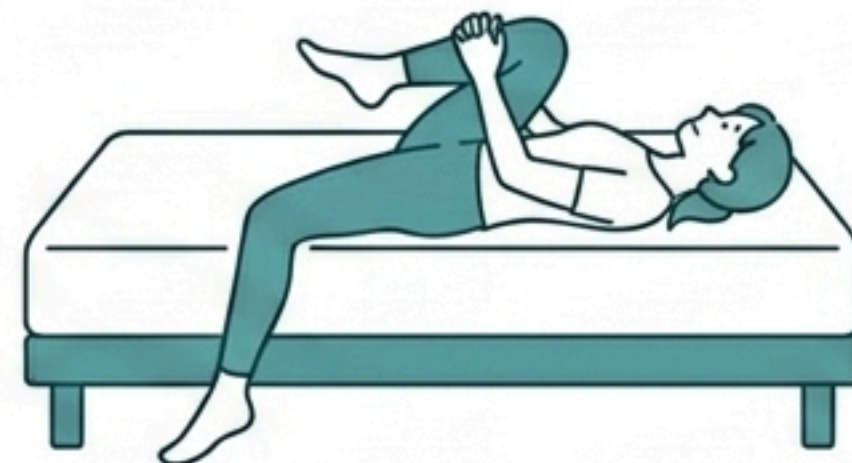
⑥ ローランジ・ツイスト



🕒 時間：左右各20秒

ポイント：前足と同じ側の手を天井へ。お腹の奥まで同時にアプローチ。

⑦ ベッドの端を使った 重力ストレッチ



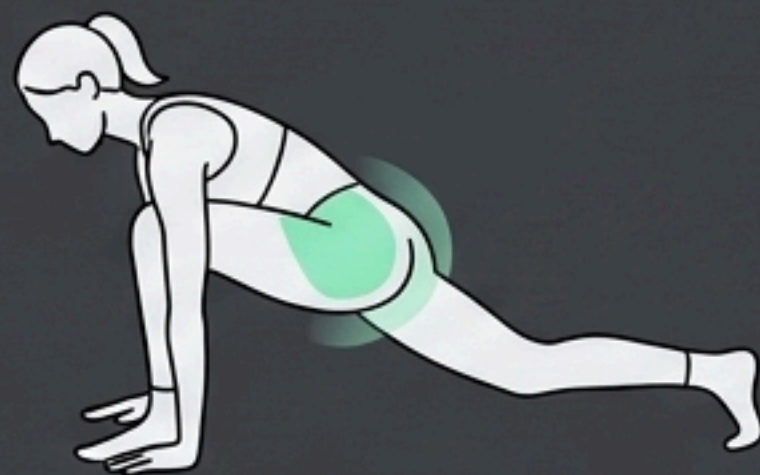
🕒 時間：左右各30秒

ポイント：片足をベッドの外へ。足の重み（重力）で自然と深く伸ばす。完全な脱力がコツ。

【上級編】柔軟性を極め、ダイナミックに動ける体を作る

※体に痛みがなく、完全に慣れた方のみ！

⑧ トカゲのポーズ（股関節大解放）



時間: 30秒

👉 ポイント: 両手を前足の内側へ。余裕があれば両肘を床につける。

⑨ ローランジ・バックレッグキャッチ



時間: 左右各20秒

👉 ポイント: 後ろの足首を掴んでお尻へ。前もも（大腿四頭筋）も強烈に伸びる。

⑩ ダイナミック・ハイランジウォーク



時間: 往復10歩

👉 ポイント: 一歩ずつ進みながら股関節を伸ばす。歩行動作に近い「動かしながら伸ばす」応用編。

“

毎日の1分が、
10年後の動ける体を作る。 ”

10種類すべてをやる必要はありません。
今夜のお風呂上がり、あるいは就寝前に、
【初級編】からたった1つだけ選んで試してみてください。

かつての「失敗」を繰り返し込まないために。
今日から腸腰筋ケアを始めて、痛みのない美しい「未来の体」を手に入れましょう。