

## 【読むほどお腹が凹む！ 7日間無料レッスン】

<1日目 メルマガ読者様 特典>

### 「美姿勢チェックシート」

#### ★姿勢診断

まずはイラストのように、壁を背にしてかかとを付けてみましょう。

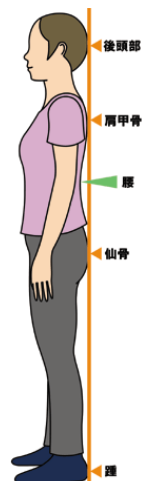
かかと以外に身体のどの部分が壁につきますか？

壁についた箇所であなただのポッコリお腹のタイプがわかります。

1. 腰に手のひらが一枚以上余裕で入る。
2. 頭が離れる
3. 腰と頭の両方が離れている。
4. お尻と腰と頭が離れている。

あなたのポッコリお腹の原因は4つの中のどのタイプ？

診断結果は次のページで



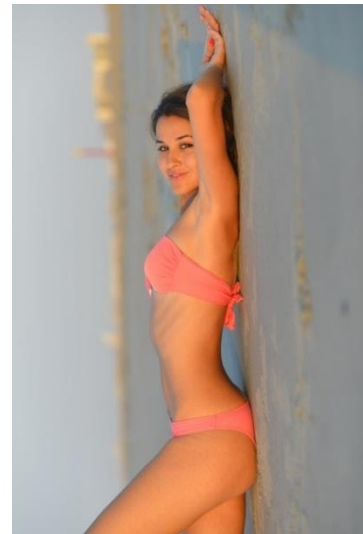
## 1. 目指してたの？グラビアクイーン！**反り腰**タイプ

反り腰（そりごし）とは  
お腹を前に突き出して腰を反らせた姿勢を表す言葉です。

水着の女性は一見、女性らしいボディラインに見えますが  
横になっても腰と地面に空間がありますね。

これがポッコリお腹の原因になります

このような姿勢は  
20代のときは腹筋でお腹は保たれるのですが、  
その姿勢を続けていると  
腹筋が弱まって下の写真のようにお腹が出てきます。



## 2. 頭が重いよ！背中丸まり**猫背**タイプ

頭が前にでて背骨が丸まっています。  
そのため、お腹の筋肉はいつも縮んだ状態で使われていません。  
筋肉が弱まって下腹が出てくる原因になります。

お腹が出るだけでなく、  
背中が後ろに倒れるのをバランスをとるため頭が前に出て  
ストレートネックにもなります。

パソコンやスマホをするときの姿勢に  
気をつけましょう。



### 3.良い姿勢に！胸張りタイプ

上記1と2を合わせたタイプです。

良い姿勢にしようと胸を張り過ぎています。  
その為、タイプ1の反り腰になりお腹が出てしまいます。

背中が後ろに倒れるのでバランスをとるため  
頭を前に出すタイプ2にもなります。

ポッコリお腹だけでなく、腰痛や首のこりになります。

少し肩の力を抜いてみましょう。



### 4.太もも張り出しタイプ

横から見ると、脚が前に倒れて太ももの前面で体を支えています。

バランスを取ろうとして、背中を後ろに倒すため、  
お腹が突き出されます。

ポッコリお腹だけでなく、太もも横に張り出してきます。

膝を伸ばしすぎず、少しゆるめてみましょう。

