

健康と姿勢の美しさは整った骨盤と背骨で出来ている。

自分の姿勢を今すぐチェック！

あなたの骨盤は大丈夫!? 歪みチェックリスト

頭が重い

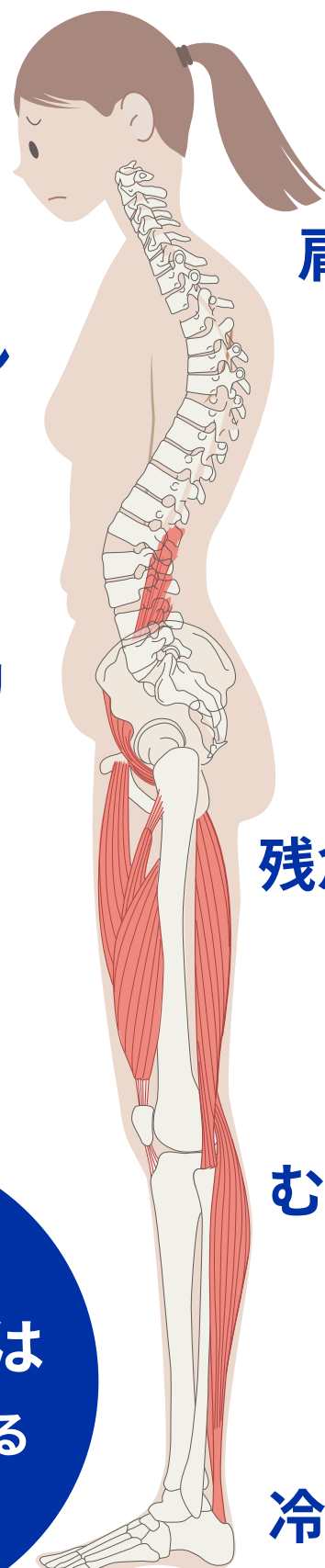
バストダウン

3段腹

下腹ポッコリ

関節が痛む

歪んだ姿勢は
不健康をつくる



肩こり
猫背

残念なおしり

むくみ

冷える

背中きれい

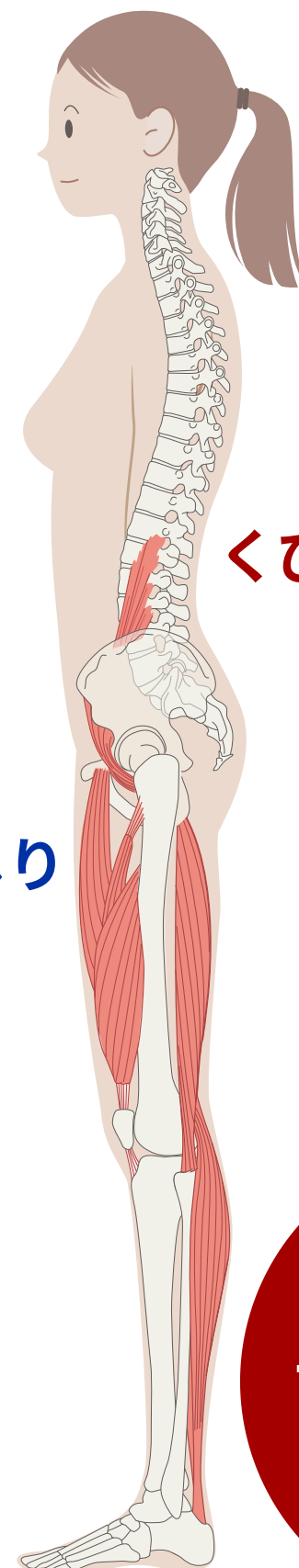
バストアップ

くびれたウエスト

すっきりお腹

ヒップアップ

正しい姿勢は
健康の基本



- よく足を組んだり、横座りをしてしまう
- 肩の高さやウエストのくびれが左右非対称
- ヘソの真下を股間に向けて押していくと痛い場所がある
- 歩くとスカートが同じ方向に回ってしまう
- 朝起きると身体のどこかが痛くなる
- まっすぐ真上を見上げたり、左右に頭を動かすと違和感や痛みが起こってしまう
- 歩き方がおかしいと言われたことがある
- 慢性的な腰痛や肩こり、頭痛がある
- 手や足にシビレを感じる時がある
- 腰や首の骨をポキポキ鳴らしてしまう
- 「猫背だね」と人から言われたことがある
- お尻や腰周りにお肉が付いてきた

上記の項目で3つ以上当てはまる方は
骨盤のゆがみが原因で起きている可能性があります。