

「自分で出来る骨盤矯正」

今まで、理屈ばかり説明してきましたが、今回から実践です！
理屈を知らないでやるとイメージできないので効果は半減し、
意味もわからずやるので長続きできません。

以前、腸骨の歪みは前方、後方、内側、外側に歪むという事を
説明しました。今回は腸骨の前後の歪みについて、それぞれの
チェック方法と改善エクササイズを説明していきます。

「骨盤の歪みチェック:腸骨の前後」

仰向けで寝ます。

右上図のように骨盤の前方腸骨刺(ASIS)に指をひっかけるよ
うに頭方へ力を入れます。

腸骨に歪みがあると、左右どちらかが頭方に近いか足方に近
くなっています。足方側に近い方の腸骨は前方に回転して歪み、
逆側の腸骨は、後方回転して歪んでいる可能性が高いです。
左右同じ位置にあるようなら腸骨の歪みはない可能性が高い。

「自分でできる骨盤矯正」

一番下の画像は右の腸骨が前方回転している場合の矯正方
法になります。右の膝と股関節を曲げて、両手で右膝をかかえ
て逆側の左肩につけるように動かしていきます。

イメージが大事で、ただ曲げるのではなく、腸骨が後
方に回転するイメージで両手で膝を肩へ引き寄せます。

注意事項

腰の痛みがひどい場合には、自分で矯正せずに矯正を
専門としている人にまかせましょう。

腰の痛みは、椎間板が神経を圧迫している場合があり
このような仰向けで矯正する場合は慎重に歪みを検
査しなくてはなりません。当院での痛みがひどい方へ
矯正は主に横向きでしております。

休日

水曜日、土曜日の午後。

料金初回:3500円

2回目以降:3000円

4回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

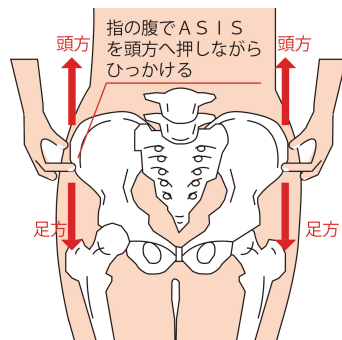
15:30~19:30



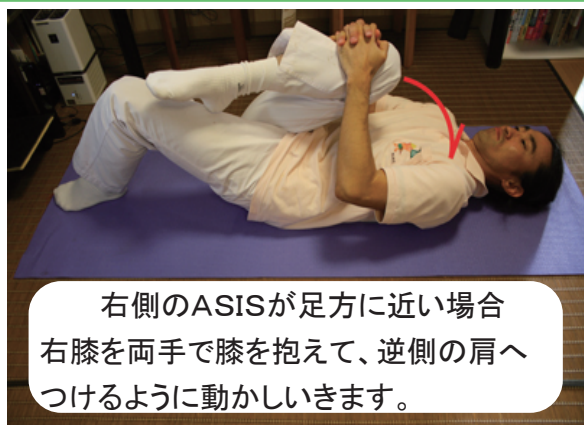
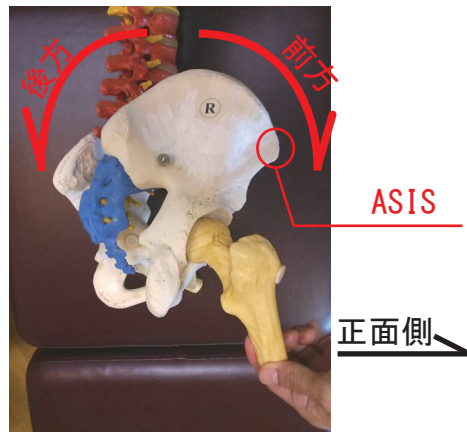
不思議整体
Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

正面から見た骨盤



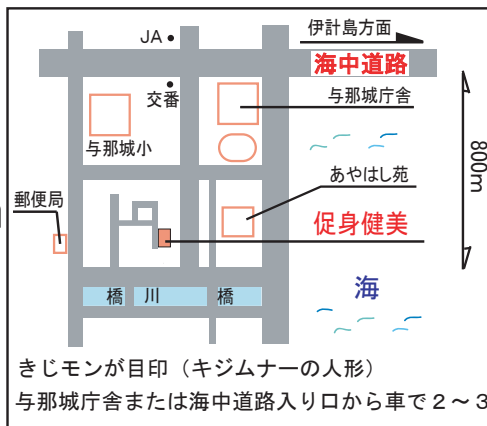
横から見た骨盤



ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/



きじモンが目印(キジムナーの人形)
与那城庁舎または海中道路入り口から車で2~3分