

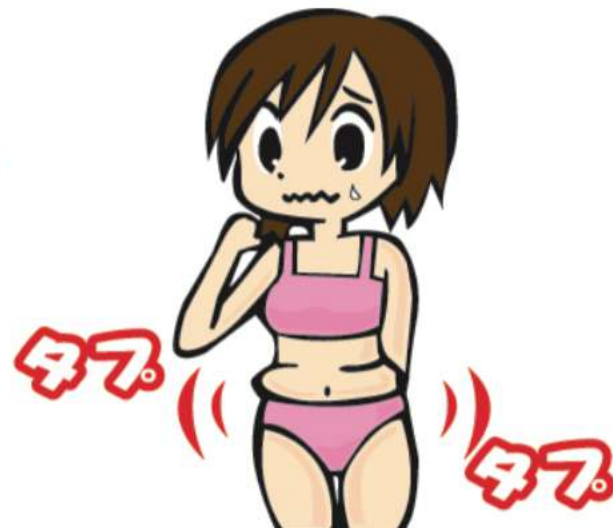
# 骨盤のゆがみが原因!?

骨盤のゆがみは、日常生活における動作やクセなどが多く、そのほとんどが後天的な理由になります。

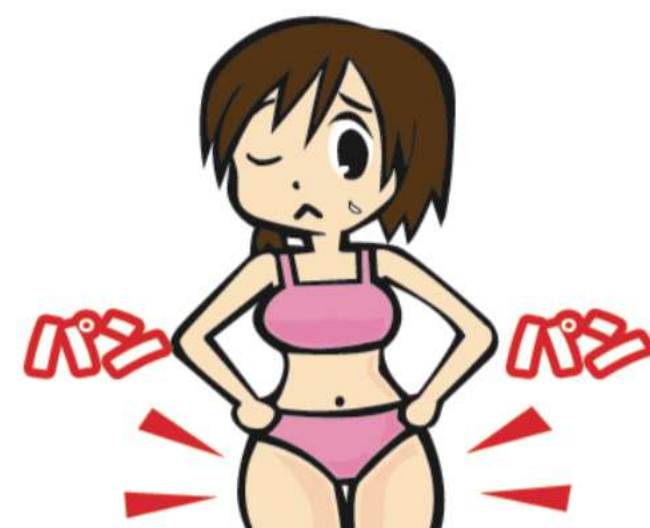
女性の場合は特に毎月の生理など女性ホルモンによる影響で骨盤がゆるんだり、しまったりを繰り返すので、ゆがみやすい傾向にあります。出産による影響も大きく、骨盤が開きやすくなります。



大きなお尻



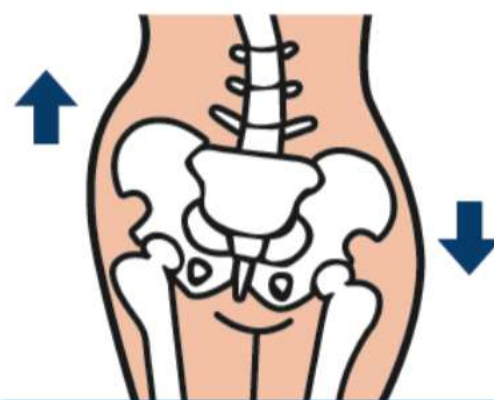
ポッコリお腹



ジーンズが入らない



骨盤が反っている



骨盤が傾いている



骨盤が開いている