

「大聖寺治療院」の

歪み姿勢早見表

骨盤から歪む悪い姿勢6パターン

骨盤から歪む、悪い姿勢は代表的なパターンで6つあります。

今のあなたの姿勢はどのタイプ？



歪みのない正しい姿勢



1

骨盤が後ろに傾くことで背中が丸まって頭が前に▼猫背型



横から見た姿勢

2

骨盤が前方にせり出して後傾。▼ハイゼール型



横から見た姿勢

3

骨盤が前に傾くことで、腰に大きな負担がかかる▼出っ尻型



横から見た姿勢

4

傾いた骨盤の上に立つ脊柱が、頭の位置を戻す為に湾曲。▼やすめ型



正面から見た姿勢

5

脊柱がS字に曲がって、同じ側の肩と骨盤が上がる。▼肩掛けバック型



正面から見た姿勢

6

骨盤の片側と逆側の肩が前に出ている▼横向きねじり型



身体がねじれている姿勢

