

骨盤ゆがみ

セルフケア動画ガイド

整体師厳選 動画 4 本収録

骨盤のゆがみは腰痛・股関節の不調・姿勢の乱れとも深くつながっています。整体師が厳選した動画で、毎日5分のセルフケアを始めてみましょう。

詳細ガイド: <https://qitano.com/qma/guide-pelvis>

No.1



座りながら骨盤矯正ストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=nLPM3HuiDAY>

No.2



股関節の外旋・外転と骨盤のインナーマッスルストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=ihVnKOx-pVg>

No.3



お尻ストレッチで骨盤周辺筋群・股関節をケア

<https://www.youtube.com/watch?v=RqkfHr5zPsY>

No.4



内ももを伸ばして、股関節の可動域を広げる方法

<https://www.youtube.com/watch?v=QbMmIKthsOQ>

もっと深く学びたい方へ

QITANO Method Academy (QMA)

骨盤ゆがみの根本ケアを
整体師と一緒に学んでみませんか？

- 整体師監修の体系的なセルフケアプログラム
- タイプ別の動画・音声コンテンツが充実
- 毎日続けやすいLINEステップ配信
- 整体師直伝のヒントをLINEでお届け

QMAの詳細を見る →

<https://qitano.com/qma/>

LINEで無料コンテンツを受け取る