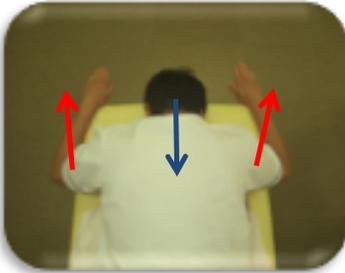


猫背矯正運動

ポイント

腕を真後ろに引き上げること。



顎を引き頭を上げる
腕を真後ろに引き上げる



肩甲骨を寄せるように

1. うつ伏せに寝て肩と肘の関節を90°に開く。
2. **肩甲骨を寄せるように**腕を真後ろに引き上げる。
この時、肘が下がらないように注意！
3. 次に顎を引き気味にして頭を上げる。
4. そのまま5秒キープ！！
5. ゆっくり下ろして5秒休む。



10回×3セット行いましょう！

腰を反り過ぎないように注意して

顎をベッドから5センチ位浮かせましょう！

お風呂の前に行うのが望ましいです。

2週間であなたの姿勢が変わり始めますよ(*^。^*)

肩甲骨の間と首の後ろの筋肉を鍛え、
猫背を治します！