

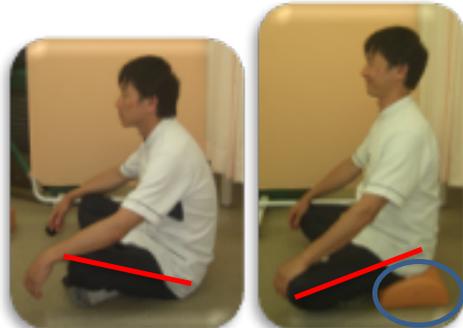
# 色々な座り方

原理は・・・

股関節より上に膝がくると骨盤が後ろに倒れて背中が丸くなります。

《あぐらの場合》

お尻の下に座布団を2枚折りにして股関節を上げると楽に骨盤が起きます。



悪い

良い

《正座の場合》

股の下に座布団を2つ折りにして入れます。

膝の負担も軽減できます。



《デスクワーク時の座り方》

お尻を座面の後ろの空間に、これ以上突っ込めないという所まで突っ込みます。

すると、背もたれが背中と骨盤を真っ直ぐ支えてくれるので、長時間座っていても疲れにくいです。



☆万能！半円枕☆



税込 5,184円

《車の場合》

車のシートは後ろに沈んでいますので、そこを埋めるようにバスタオルを丸めた物を敷くか、骨盤から背骨にかけて当ててあげると腰の負担が軽減されます。