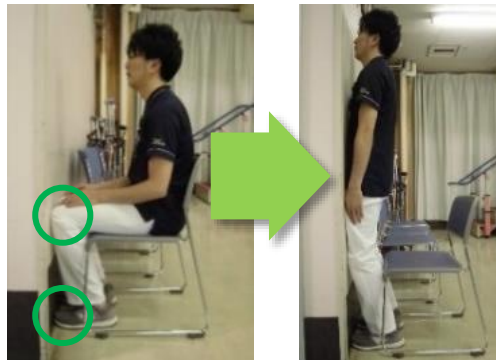


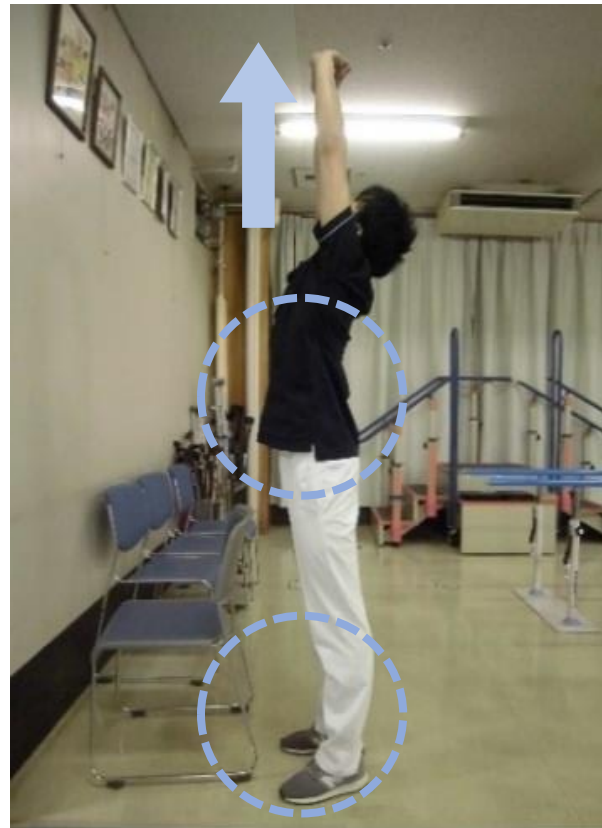
猫背の改善

スマートフォンやタブレット型端末の普及により、日本人の多くは猫背または猫背予備軍といわれています。猫背は背中ばかりに注目しがちですが、実は【骨盤】が原因であることがほとんどです。骨盤を正しい位置に戻すことこそが正しい姿勢への第一歩なのです。

猫背かチェックしてみよう



椅子に深く座り、膝とつま先を壁などに付けます。この姿勢から立てない方は猫背の可能性がります。



声を出すことで、腹圧が上がり、骨盤の位置が矯正されます。背筋が伸びることで猫背が改善し、椅子から立ちやすくなります。1回10秒を1日3セット続けることで猫背改善につながります。

ポイント！

- 視線は手を見る。
- 「アー」と声を出しながら10秒間保持し、無理のない範囲で背筋を伸ばす。
- かかとは付けたままで、転倒に注意しながら行う。