

理学療法士が伝える

良い姿勢のための4エクササイズ

1. 頸部



タオルを首にかけ、頭はあごを引くように後ろへ、タオルは手で軽く前方へ引く(3秒×1回×10セット)

2. 肩甲骨



両手を肩に当てる。肩甲骨から、肘大きく円を描くように前後に腕を回す(前後10回ずつ)

3. 股関節



座った姿勢から片脚を少し前に出す(つま先を上げておく)。胸を張ったまま股関節から体を倒す。もも裏が伸びることを感じながら！(20～30秒)

4. 骨盤・腰椎



お尻の体重のかかる位置を前後・左右に動かす。胸の位置や向きを大きく変えないように。(前後左右10回ずつ)