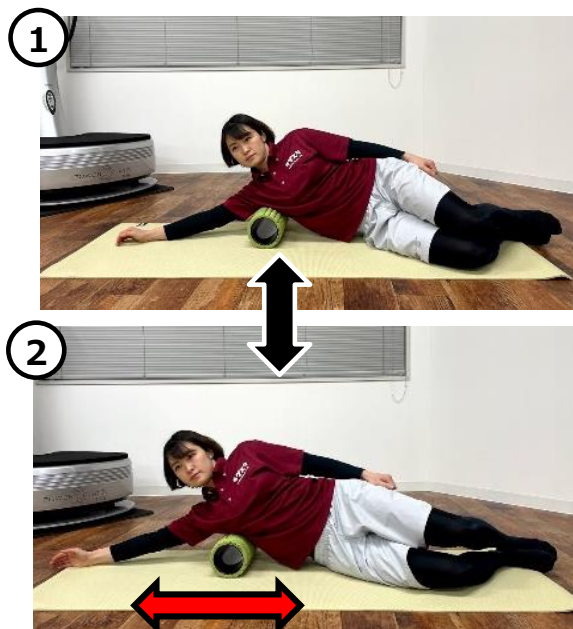


# 姿勢改善に繋がる上半身のエクササイズ

理想の姿勢というのは単に背筋が伸びているのではなく、様々な動きに対応して姿勢を補正していくのが良い姿勢です。  
様々な動きに対応できる姿勢になるには、**筋肉の緊張や各部位の可動域を改善する必要があります。**

## 【 広背筋ほぐし 】



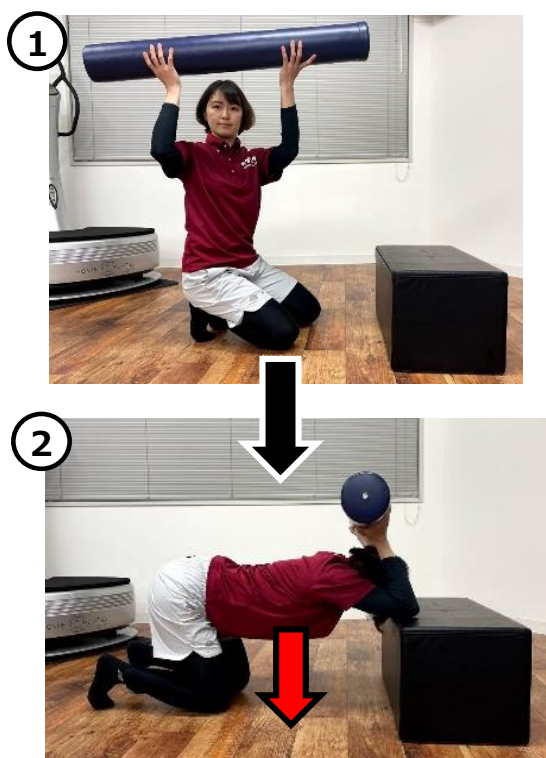
### やり方

- ①ストレッチポールやフォームローラーを用意する  
横向きに寝て、下腕の脇の下にローラーを入れ腕を伸ばします
- ②ローラーをコロコロと上下に動かします  
★痛気持ちいい程度の強さで1分おこないます

### 効果

- ・広背筋の緊張の緩和
- ・肩関節屈曲可動域の向上

## 【 ボックス・ラット・ストレッチ 】



### やり方

- ①肘を曲げて、棒をできるだけ広く持ち、椅子やベンチの上に肘を置きます
- ②肩甲骨を地面に落とし込むように、胸を開くようにして伸ばしましょう

※1回5秒間伸ばします  
5～6セット出来る限りでおこなってみましょう

### 効果

- ・広背筋の柔軟性向上
- ・胸椎の可動性向上

