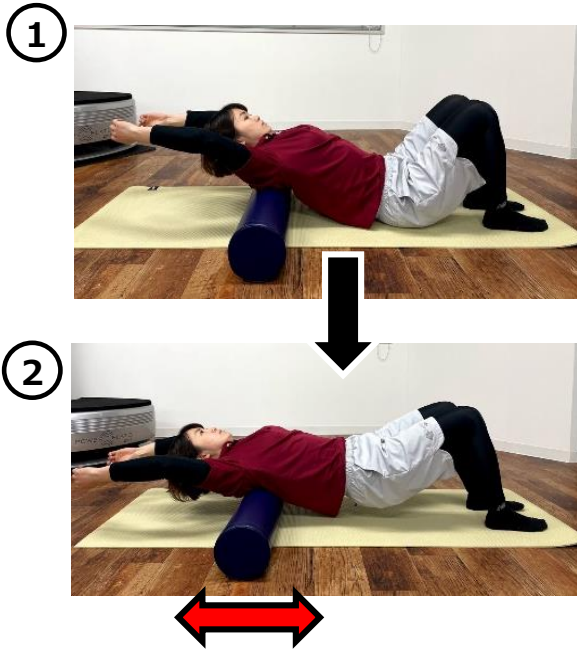


姿勢改善に繋がる上半身のエクササイズ

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。**

【 胸椎伸展モビリティドリル 】



やり方

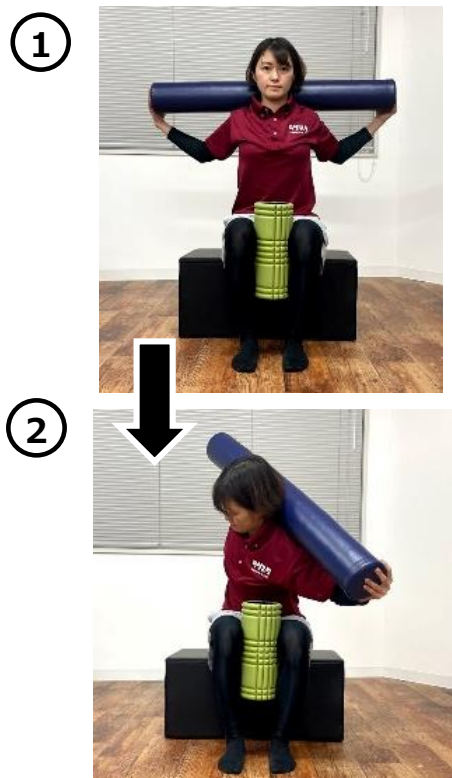
- ①ストレッチポールの上に肩甲骨を乗せるように仰向けに寝ます
- ②両腕を頭の方へ伸ばし、胸を伸ばしましょう
※腰に痛みがある方は、お尻を床に着いた状態を維持しておこなきましょう

★伸びたところでゆっくり呼吸し5秒間キープ
ポールの位置を上下ずらして1分おこないます

効果

- ・胸椎の伸展可動域向上

【 シーテッド・ローテーション&サイドベント 】



やり方

- ①椅子に座り、棒を首の後ろに担ぎます
膝が開かないように、膝の間に何か(ローラーやクッション等)を挟みます
- ②上半身を水平に回転させ、これ以上いけないところで上半身を棒の方向(左右両方)に傾けます

★左右5回ずつおこなってみましょう！

効果

- ・胸椎の回旋可動域向上

